TRATTATO

D'IGIENE VILLEREGGIA

COMPILATO

DA GIO. PAOLO ARGENZIANO

Professore in Medicina, Medico degli Spedali degl' Incurabili di S. Eligio, della Pace, della Pacella, di S. Maria di Loreto, del Supremo Magistrato di Salute, e del Consiglio della Leva della Provincia di Napoli, Socio del Reale Istituto d'Incoraggiamento alle Scienze naturali, della Real Accademia Medico-Cerusica, e dell' Economica di Terra di Lavoro, etc. etc. etc.

NAPOLI

1835.

Detracta sanitate, quid potest in hac vita esse gratum,
Et jucundum? oh Sanitas, tu hominibus maximum bonum!

Zacch. Sylv. med. Rotorod Prolv.

Le Copie non munite della firma dell' Autore s' intendono contraffatte.

G. P. Agazzini

ALL' ORNATISSIMO SIGNOR

D. FELICE SANTANGELO

SOPRAINTENDENTE DEL REAL ALBERGO
DE' POVERI, E
OFFICIALE DI CARICO NEL MINISTERO
DEGLI AFFARI INTERNI

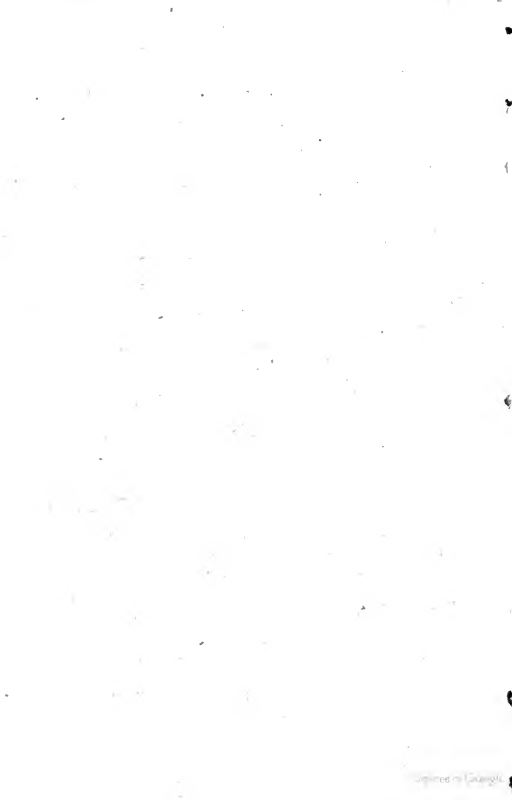
Signore

Un' opera che mira al benessere de' Contadini, classe di uomini oltremodo proficua alla Società, non va intitolata, se non ad un Personaggio, qual si è Ella, promovitore, e protettore delle Scienze. Si degni dunque di gradir questa tenue offerta del mio povero ingegno, come una pubblica testimonianza della mia riconoscenza verso di Lei, cui tengo obblighi infiniti: mentre ossequioso me le inchino, e mi pregio di essere.

DI V. S. I.

Napoli il dì 5 Settembre 1835.

Divot. Obblig. Servit. vero
GIOV. PAOLO ARGENZIANO.

PREFAZIONE.

Un desiderio innato, e fervido di vivere, e di viver lungamente, e sano ha sospinto maisempre l' uomo ad istudiare i secreti della Natura. Lo spettacolo dei mezzi portentosi, e rari ch'essa presenta al suo sguardo, non potè non fare impressione sull' agitato suo spirito: poscia i numerosi rapporti de' fenomeni naturali, e i bisogni multiplici della sua salute il determinarono a coltivar con calore una Scienza, che gli promettea il colmo di sua felicità. Così immagginò egli delle ipotesi, e dei sistemi, formò delle osservazioni, e degli sperimenti, e ad onta degli ostacoli, che la ritrosa Natura oppose ai suoi tentativi; segnò Pitagora (1) coraggioso le prime

(1) Pitagora, Filosofo insigne, nacque in Samo, e fu discepolo di Feracide, uno dei sette savj. Egli abbandonò la patria, e si portò nell' Egitto, affin di apprendere i costumi, la Religione, ed il sapere di quel famoso popolo. Dopo di aver viaggiato in varie contrade dell' Oriente, ricco di cognizioni fece ritorno a Samo. Non bastandogli l'animo di tollerar la tirannia di Policrate che la sua patria opprimea, stabilì la sua dimora in Crotone in casa dell' atleta Milone. Quivi insegnò la Filosofia, e le Leggi di ben vivere. Queste Leggi, non che il vitto Pitagorico, serviron di norma allo stesso Ippocrate; il quale corredò l' intera Pitago-

linee Igieniche, ed in ordine bellissimo la prima volta le leggi n'espose. Questa interessantissima parte del Medico sapere, che ha per iscopo il conservar la salute con prevenirne le indisposizioni; potrebbe ben dirsi l'essenziale in paragone dell'altra, che mira a rimuoverle, quando nel corpo umano han fissata lor sede (1).

L'Igiene in ogni tempo tenne di santa ragione occupati gli uomini, quantunque non esercitassero il mestiere di Medici. Perciocchè è veramente cosa vergognosa ad uom giunto ad una certa età l'ignorare il metodo che potrebbe far vivere con minore incomodo. Infatti l'insigne Plutarco, l'immortale Bacone da Verulamio, il chiarissimo Luigi Cornaro, il

rica Filosofia di più interessanti precetti della Clinica Medica; e molto lodando il Pitagorico vitto, ne assegnò varie specie, e proporzionatamente l'adattò al vario genere, e stadio dei mali. (Le Clarc.) Morì di cento, e più anni verso la sessantesima Olimpiade.

(1) Lo scopo dell'arte di Epidauro non solo è di guarir l'uomo malsano, ma eziandio di conservarlo in sanità. I nostri autorevoli Padri sapientissimi hanno scritto molto più sulla Medicina preservativa, che sulla curativa. I moderni per l'opposito scrivono più sulle malattie, che sulla conservazion della vita. Io non ardisco decidere quali delle due parti della Medicina meritino più considerazione. Egli è certo però che non v'è argomento più esteso, e più necessario a tempi nostri di quello che riguarda la conservazion della salute: perciocchè pochi son quegli uomini accorti, che usano dell'industria nel conservarla in tempo opportuno; ond'è che pervenuti alla vecchiezza, forza è che traggano lor vita infelicemente, non essendo allora in istato di combatter coi mali.

dotto Leonardo Lessio Gesuita, il Cav: Tommaso Ellyoth, ed in fine il celebre Guglielmo Vangham han dato con sommo vantaggio delle buone regole, onde gli uomini potesser vivere lungamente, e sani. Questo esemplo di uomini sapientissimi, ma non Medici di professione, mostra che è lecito a chicchessia di brigarsi di cose Igieniche; che che si dica Glaugo, che l'imputa a delitto (1).

Egli non può rivocarsi in dubbio, esser la salute un dono divino assai prezioso: e perciò dobbiam studiarci di conservarlo, e di conservarlo lungamente. A che giova, dice il celebre Plutarco nell' elegante, e ben ragionato suo Dialogo sopra la conservazione della salute, spender tanto tempo nella Musica, nel Ballo, nella Dialettica, nella Politica, nella Geometria, e nella Storia, e trovarsi in una profonda ignoranza intorno a ciò che riguarda alla salute del proprio corpo? E cosa veramente indegna dell' uomo il vedersi ogni momento costretto di consultare, per così dire, un Oracolo, affin di sapere se questi, o quegli alimenti sieno adattati alla sua costituzione; se questo, o quel genere di vita gli possa, o nò giovare; se l'esercizio, o il riposo si debba scegliere per istar bene. Si aggiunge, che

(1) Il Medico Glaugo mal soffriva, che un Filosofo si brigasse del modo di viver sano; ma Plutarco non si mostra affatto contento di questo avviso; onde scrisse: *Ac tum quoque adversum nobis ferebat, eminus vociferans, nos qui egressi essemus de salubri vitæ ratione disputare, confundendis artium finibus, facimus, neque parvum, neque æquum commisisse, distintaque esse, inquiens Philosophica a Medicis, perinde ac si de limitibus Phrigum, et Myssorum statuendis ageretur.*

tutt' i Filosofi, che si sono occupati nella Morale, hanno avvertito che la sostanza della felicità che può sperarsi sulla terra, consiste nella sanità dell'animo, e del corpo. Or se essa è la *Sostanza* della felicità, mentre senza di essa le ricchezze, i tesori, gli onori son nulla; e se egli è pur vero che tutti gli sforzi dello spirito umano son diretti al ben dell'uomo; perchè ai Contadini, che son dediti a procacciare ad essi, e ad altrui il nutrimento, nasconder le regole riguardanti al ben essere, e alla propria conservazione?

Savj, ed accorti Legislatori, la cui sapienza profonda nei Secoli venturi ammirerà con istupore l'Universo, persuasi del benefico influsso di questa Scienza sulla pubblica felicità, i precetti fondamentali ne collocarono affianco alle patrie Leggi nel compilarle. Il perchè l'Igiene è stata sempre pregiata a quel modo che si pregia l'istruzion della patria. Questo sacro costume, sorgente feconda di bellissimi risultamenti, fece sì che gli uomini diretti dalle leggi d'Igea, fossero il modello della venustà, e della fortezza rifulgenti nelle loro corporature, non che della bontà dei costumi mercè della pratica di tutte le virtù. Da questi Popoli procedettero generazioni quanto belle, ed eleganti, altrettanto dotate di energia, e di amor patrio; le quali al presente si desiderano invano. E nel vero potrà mai vantare il Secol nostro un Regolo, un Muzio, un Orazio Coclite, un Ippocrate, un Seneca, uno Scipione, in cui spiccarono de' risultamenti d'una ben fondata pubblica educazione, e l'Igiene figurò, come la pietra fondamentale di essa? Troverem noi forse altra scuola più degna per render l'uomo savio, e felice? No certamente. L'Igiene soltanto aprendoci

la strada sicura, è quella che ci condurrà al possesso della fortezza, e della virtù. E vi sarà uomo al Mondo sì privo di senno, che di questi due tesori preziosissimi non desideri il possesso? Se il vizio spiegando tutto il suo ottenebrante potere, assopisse per sempre in noi quell'interno stimolo vigilatore, che ci annunzia in ogni momento il dovere indispensabile di conservar noi stessi; in qualche istante saremmo al certo sventurati abbastanza: e se esso in qualche istante si tace; non è già che in noi si cancelli; destandoci subito da quel letargo, in cui eravamo immersi; e la ragione riprendendo così tutta la sua forza, ci renderà solleciti del possesso di beni tanto preziosi.

Ma gli uomini lussureggianti, per vivere a capriccio, reputan fole l' esposte verità, ed incolpano l'innocente natura di quel danno, di cui sono essi gli autori. Si dice che la Natura sia così fabbricata che di mano in mano che si va propagando, dee far perdita delle sue forze, debilitarsi, e venir meno; e che quindi indarno della brevità della vita s' incolpa il nostro modo di vivere. La Natura si è infiacchita? E perchè non si è mostrata tale in persona di Christiano Jacobson Drachemberg della Norvegia, che visse 146 anni? Perchè non fu debole in persona del Torinese Andrea Brigio di Prà, che visse bene fino agli anni 122 mesi 7 e giorni 25; e nel Signor Lahaye Parigino, che morì di 120 (1)? Si potrebbe dire che questi esempli son di lunga data. Ma che direm noi di quel soldato dell' Imperatore di Alemagna, che mancò di 145 anni, e di quel soldato

(1) Si legga la Gazzetta dell'Europa del 1803.

Russo di Polo su le frontiere della Livonia, che nel 1803 vivea ancora di 180 anni (1)? La Natura non è imbastardita. Si contano in un Giornale Inglese 46 individui morti in età di 130 a 160 (2) Oltre a ciò nella Russia nel 1828 mancarono 604 individui nell'età di 100 a 180; e nel 1829 vivea in quelle contrade il celebre cantante Italiano Barbarini, facendo l'Oste in età di 140 anni. (3) Si potrebbe ancor dire che gli esposti esempli son dicerie dei Giornali, e che in quei climi freddi potrebbe stare, che così la cosa andasse. Ma che direm noi di un certo Pompeo Landolfi, Contadino di Recali in terra di Lavoro, che visse 100, e più anni, e nell'età di 80 anni usava del matrimonio, ed esercitava il suo mestiere? Che direm noi di un certa Menella Ricca, Napolitana che morì di 100 e 7 anni; di Vincenza Morra di Antignano, che vivea l'anno scorso nella età di 98 anni, ed era intesa a tutte le faccende domestiche come una giovane; di Palma Carbone, di Napoli, che morì di 106 anni, e di Francesco Anenia anche di Napoli, che ultimamente si morì di 110 e visse sempre bene, perchè igenicamente trattò sua vita?

Non è dunque la Natura la sorgente delle nostre comuni miserie; percioochè questa Natura serva tuttora, ed ha servato lo stesso tipo di perfezione, e di lunga età in quegli, che han saputo ben vivere. E poi qual prova più convincente di quella, che ne presenta l'andamento regolarissimo della vegetazion delle piante, e della vita degli esseri animali tutti?

(1) Osservatore Medico anno V. 9 ottobre 1828.
(2) Lo stesso Giornale Maggio 1829.
(3) Osserv. Medico 1. c.

Sarà forse la Sifilide la cagion dei nostri danni? Ma forse i nostri Padri dalla lepra, male al par di essa orribilissimo, non eran tribolati?

La Natura non è colpevole; le cagioni sono estrinseche, e per conseguente evitabili, com' erano per l'appunto quelle che affligeano i nostri padri. La colpa è del vizio; la colpa è dei disordini, che gli uomini capricciosamente commettono. Chi vive a seconda delle leggi d' Igea, ai nostri tempi ancora gode il prezioso dono della salute, e di una lunga età. Si viva adunque alla foggia antica, come volea che si vivesse il Principe dell' Eloquenza: *Valetudo sustentatur notitia sui corporis, et observatione, quae res aut prodesse solent, aut obesse, et continentia in victu omni, atque cultu, corporis tuendi gratia, et praetermittendis voluptatibus: postremo arte eorum, quorum ad scientiam haec pertinent* (1). Così pensava un Gentile! Così, e non altrimenti vivevano gli antichi, e vivevano lungamente, e sani!

Ahi! se i successori avesser calcato siffatte strade, la nostra specie non sarebbe così vilmente imbastardita. L' intemperanza, l' incontinenza, la superbia, l' odio, l' ambizione attossicano senza dubbio quell' amena strada che conduce al viver sano. Scelti precetti Igienici, avvalorati dalla Morale son gli antidoti di siffatti pestiferi veleni, che consumano il corpo, e deturpano vilmente lo spirito. Se grande oltremodo è il merito di questa essenzialissima Scienza, e vantaggiosi oltremodo sono gli effetti che produce; meritan certamente infinite lodi quegli uomini

(1) Cic. de Off. Lib. II. cap. 24.

sommi dotati di anime generose, ed amiche dell'umanità, che si son di proposito occupati nel farne da per tutto conoscere il valore? Tutt'i Monarchi son degni di siffatte lodi; giacchè numerose Cattedre si sono da per ogni dove aperte all'insegnamento dell'Igiene. Ma qual benefico influsso hanno spiegato finora sulle popolazioni intere si degne, e lodevoli mire? Il vantaggio è di pochi; anzi dei soli giovani Medici, che forse per timor di non essere nei Concorsi riprovati, ne ascoltano il Professore. Destiamoci pure, e prevalga in noi quel lento stimolo, che ci avvisa di essere uomini, e di giovarci a vicenda. I libri sacri ad Igea non debbon rimaner sepelliti, nè servir d'ornamento alle librerie. Se tutti godiamo il prezioso dono della salute, tutti conoscer dobbiamo appieno i scelti metodi, onde conservarla, e prolungarne il possesso, in quanto ad uom si consente. Ma la cosa non istà per tutti così. Non tutti san leggere; e molti pochi son quegli, che sanno intendere. Infatti come mai potranno i Contadini trar profitto da'lumi dell'Igiene? E dato pure che il potessero, son forse le leggi generali atte a giovar loro?

Ma grazie al Sommo Iddio, e grazie altresì all'almo Reale Istituto d'Incoraggiamento, che, dietro i miei voti (1), ha preso un sì rilevante obbietto in considerazione, e specialmente ha dirette le sue mire

(1) Nel dì 26 Luglio 1832. lessi nel Real Istituto d'Incoraggiamento un Discorso, ch'ebbe per iscopo il far conoscere la necessità di una Igiene Villereccia Il titolo è il seguente: *Discorso intorno alla cagione degradante la salute, e gli averi dei Contadini, ed a' mezzi onde ripararvi.*

ad una classe di uomini tanto necessarj allo Stato, i quali miseramente traean lor vita senza norma, e senza legge. Ecco i voti di tanti Secoli, e di tanti famosi Legislatori esauditi: Ecco i desiderj di tutti gli animi generosi appagati. Le leggi generali Igieniche si son modificate, ed adattate si sono diligentemente all' intelligenza, ed alla capacità di tutti, e precisamente di questi utilissimi, e necessarj uomini. Ecco infine una medesima Scuola aperta all'insegnamento della Morale, ed all'insegnamento dell'Igiene: il qual metodo per tutt'i titoli è commendevole; e così vedremo con sommo nostro piacere camminar con egual passo la sana Morale, ed una scelta Igiene. Le quali due compagne indivisibili partoriran quegli effetti, che renderanno sicuramente gli Stati felici dando loro uomini sani, probi, e morali.

Ma sarem sicuri di giungere al possedimento di sì gran tesoro? Par che non debba punto dubitarsene. Senza fatto è ben difficile l'impresa. Gli uomini forti, probi, e costumati non si forman di getto come le statue di bronzo; ma somigliano i marmi che si lavorano a punta di adattato scalpello, con arte, e col tempo. Egli però è da riflettersi, che in ogni Arte, ed in ogn' impresa il cominciare più di tutto il resto è cosa sommamente difficile. Dopo i primi passi si trova aperto e spianato il sentiero. Non è dunque da abbandonarsi l'impresa, perchè ne fan malagevoli i preludj. Il pregiudizio poi non è da curarsi nè punto, nè poco.

L'Igiene Villereccia in cui mi son occupato, è stata in forma aforistica da me esposta. Ogni aforismo contiene una dottrina, un precetto, che per maggior chiarezza sarà brevemente in una rispettiva nota illustrato. Sessanta Aforismi costituiscono il testo; es-

si poi si son divisi in 20 lezioni. L' istruzione potrebbe incominciare nella 1ª Domenica di Novembre, e così proseguirsi in ogni Domenica dal 1° Novembre a tutto Marzo. Si spiegheranno in ogni mese dal Parroco, e dai Direttori delle Arciconfraternità 4 lezioni, ed in cinque mesi si compirà il corso dell'Igiene Villereccia.

LEZIONE PRIMA

ETIMOLOGIA, DEFINIZIONE, E SCOPO DELL' IGIENE

AFORISMO I.

La voce Igiene deriva dal Greco vocabolo Ιγεια, *che dinota sanità (1).*

(1) Ιγεια *Sanitas.* Igea Dea della sanità, fu rispettata, e venerata di molto dai Popoli gentili, acciocchè avesse lor conceduta lunga vita, e sana. Questa Dea, secondo la Genealogia delle Deità Etniche, era figlia di Esculapio, nominato anch' esso come Apollo, Peone: onde il Poeta cantò.

Te figlia di Peon, te degna gioja
Madre, e Diva sovrana, il cui bel riso
E la Natura, e la sua varia prole
Sostiene, e allegra, e all'immortali Essenze
Gioventude immortale ancor comparte,
Te invoco Igea . . . . (*)

Il vocabolo Ιγεια dinota altresì un empiastro famoso presso gli antichi, appellato *Panacea*, o dei tre Fratelli, di cui si servivano per guarire ogni specie di dolori, o malsanie nervose, *nevralgie.* Questo empiastro è stato descritto con somma diligenza dal celebre Medico Aezio. Tetrab. IV. Serm. III. cap. 3.

(*) Leggasi Armstrong. La salute, e l'arte di conservarla, Poema in 4 canti, recato in verso Italiano da Matkins Inglese.

II.

L' Igiene è quella parte del Medico sapere, per cui virtù facendosi uso d'idonei, e scelti metodi, si conserva la salute (1).

III.

L'Igiene adunque o si riguardi come pubblica, o si riguardi come privata istituzione (2); *ha*

(1) Pretendono alcuni, che l'Igiene abbia altresì il valore di prolungar la vita. Altri poi accordano alla *Macrobiotica* una siffatta prerogativa. Io però son di avviso che la *Macrobiotica* sia una parte dell' Igiene. Senza dubbio poi l' Igiene ha la facoltà di conservar la salute, mercè di scelte regole, ricavate dalla innegabile sperienza, e da ben fondati precetti, figli dell'esperienza, e della Medica filosofia: per conseguente quando questi sien ben osservati, si spera fondatamente di prolungar l'esistenza.

(2) L' Igiene si distingue in pubblica, e privata. La prima addita ai Legislatori la strada onde preservare i Popoli dai fisici inconvenienti, che spesso son prodotti dai siti non atti ad essere abitati, ovvero dagli abusi inevitabili di coloro, che abitano in siffatti luoghi. L' altra poi indica all' uomo che brama di viver sano, la norma sicura dell'uso, che secondo le sue individuali circostanze dee far di tutto ciò, che il circonda; ed in qual modo dee valersi delle proprie facoltà, sien fisiche, sien morali. Non è fuor di proposito il far quì ancora osservare, che siccome taluni han distinto l'Igiene dalla *Macrobiotica*; così altri distinguon l' Igiene dall' Igiologia. Insegnano

sempre per iscopo principale il conservar la sanità, prevenir le indisposizioni, e tener lungi le cagioni, che le producono: e quindi in siffatta guisa si propone di prolungar la vita dell'uomo (1).

essi che l' ultima ha per iscopo la semplice conoscenza dell' uom sano, e si occupa nella salute in generale, ne' segni per conoscerla, e nelle modificazioni che presenta nei diversi individui. Non pertanto io riguardo l' Igiologia come una parte dell'Igiene, e propriamente come la sua teorica.

(1) Questo bellissimo disegno di prolungar la vita che l' Igiene si propone, lungi dal non accordare con quel che intorno alla vita dell'uomo ha constituito il sommo Iddio, il quale illumina a Filosofi affin di sottrargli al vortice orrendo, e tenebroso dei pregiudizj; dee per l' opposito richiamar nella nostra mente questa verità immutabile, che la sapienza Divina ha tutto provveduto *ab eterno*. Tutti i futuri, tutt' i possibili, i quali offrono dei mezzi sicuri di conservar la salute, e prolungar la vita (mezzi, figli dei progressi luminosi delle Scienze, e delle Arti) erano nella sua volontà: nel tempo poscia per sua divina misericordia si compiace per mezzo dei Dotti di palesarli al genere umano, onde così si adempia il suo eterno volere.

LEZIONE SECONDA

IDEA DELLA VITA, E DELLA SANITA', DEL VALORE DI QUEST'ULTIMA, E DEL DOVERE DI CONSERVARLA.

AFORISMO I.

La vita è una fiamma perenne, la quale anima, e dà moto alle parti tutte constituenti la macchina dell' uomo, e la rende atta ad ubbidire ai comandi dello Spirto; la qual fiamma si alimenta, e si sostiene a spese del regolare esercizio di tutte le funzioni, incitate dagli stimoli adattati (1).

(1) La vita è un problema non ancora sciolto. Quel denso velo che nasconde all'uomo l'essenza delle cose tutte create, ne priva del piacere di conoscerla appieno. Impertanto se la cagion primitiva si cela a noi; la sua esistenza ci vien provata dalle fasi mirabili, che l'accompagnano, e ne fan conoscere il valore. Essendo ormai la sua essenza ignota, e la sua esistenza provandosi dai fenomeni tutti che la mostran chiaro; e non essendo i Filosofi d'accordo nel definirla; non posso io esser accagionato di novità per questa mia definizione. Il gran Metastasio con energia tutta singolare la descrisse così:

Fiamma è la vita, e con egual misura
Dagli avi ai padri, in noi da lor discende,
Da noi nei figli, e si propaga, e dura
Come da face accesa altra si accende.

Il celebre Pitagora insegnò, essere il fuoco il prin-

cipio della vita, ed un principio etereo esser la cagione dei moti vitali. Il famoso Empedocle Siciliano, discepolo di Pitagora, dopo di avere ammesso che i quattro elementi, cioè l'aria, l'acqua, la terra, e il fuoco costituiscano il corpo umano, non si discostò molto dall' idea di Pitagora. Ma perciocchè difficil cosa è toccar l' essenza di questo fuoco animatore tanto prezzato dai nostri padri; Ermanno Boherave contentandosi dei soli fatti evidenti, pensò che la vita « sia quella condizione dei solidi, e dei fluidi, la » quale si ricerca perchè il mutuo commercio tra » la mente, ed il corpo sussista; mercè di cui il cor» po vive, si nutra, si sviluppa nella propria spe» cie, e finalmente si distrugge col suo moto peren» ne ». L'immortal Boherave riconobbe nei solidi una facoltà, che al grande Ippocrate non isfuggì miga. Egli ben l' espresse con la voce *impetum faciens*; la quale a Glisson, e ad Haller piacque chiamare irritabilità: altri poi le dettero varj nomi. Ma era destinato a Brovvn il riconoscere appieno questa facoltà nei solidi viventi, la cagion di quella fiamma animatrice, che fa vivere l'uomo, e le leggi con cui la macchia umana si governa. Ed affinchè una idea precisa, e chiara della vita si acquisti; convien ricordare che l'uomo è composto di due insigni parti tra loro diverse, cioè di spirito, o anima razionale, immortale, e di corpo. Della prima trattano i Metafisici; nell' altra si occupano i Fisiologi. Secondochè insegnan costoro il corpo umano è composto di solidi, e di liquidi, tra i quali non ha luogo egual ragione. I solidi si dividono in parti dure, ed in parti molli. Le dure son le ossa; le molli, i muscoli, le carni, le membrane, i visceri. I liquidi si riducono al sangue, che giunto al cuore pei vasi arteriosi, e venosi, perennemente scorre; ed a diversi umori, che da esso si separano in differenti luoghi della macchina. Fino a tanto che la fiamma è accesa,

cioè la vita, evvi un continuo contrasto fra i solidi, e i liquidi; perciocchè gli uni, e gli altri si urtano a vicenda, e si riurtano. Nei liquidi si riconosce un potere stimolante; ne' solidi si ravvisa una suscettibilità a riceverne l'impressione. Queste loro azioni continue, e reciproche, diconsi *funzioni* del corpo umano, dal cui complesso risulta la vita. Questa fu appellata da Brovvn, e dai suoi seguaci *eccitamento*; le cause sì interne, che esterne, le quali agiscono su la fibbra vitalizzata, furon dette *stimoli*; la capacità della fibbra atta a riceverne la impressione fu chiamata *eccitabilità*. L' eccitamento, ossia la vita, la fiamma vitale, fu considerato da Brovvn come il prodotto degli stimoli sulla eccitabilità; e perciò secondo lui la vita si dee considerare come passiva. Impertanto poste per parte dell'organismo tutte le buone disposizioni, allorchè gli stimoli agiscono su la eccitabilità, ne risulta un eccitamento regolare, in cui rifulge la sanità, della quale di quì a poco terrò parola. Se poi questi stimoli agissero or con più, or con meno vigore, di quì risulterebbe un accitamento viziato, e quindi la malattia; la quale dovendo corrispondere alla cagion produttrice, sarà or di debolezza, or di vigore. Da questi lumi riguardanti alla sana vita, risultano i seguenti precetti: 1. Che la vita è una fiamma sostenuta a spese degli stimoli, sì interni, che esterni 2. Che per goder della sanità è duopo non attivar la fiamma con soverchio olio, ossia stimoli, nè infievolirla col difetto di essi. 3. Che se mai energica, e ben nutrita sia la fiamma vitale, non bisogna sciparla, e prevalersene molto 4. Che tuttociò, di cui facciamo uso per vivere, cioè l'aria, l'acqua, il vino, il pane, le carni ecc. che son gli stimoli della vita; in circostanze non prevedute suol divenire una causa morbosa, e produrre la morte: onde scrisse Ippocrate: *Per ea, quibus vivimus, infirmamur, et morimur.*

II.

La salute è quello stato, in cui la vita tranquillamente, e regolarmente spiega il suo dominio nei singoli organi, che la sostengono, e gli organi godono degli attributi necessarj; ond'è, che tollerano bene gli stimoli adattati alla vitalità, ed esercitano con facilità, regolarità, e senza incomodo alcuno le funzioni, cui la natura gli ha deputati (1).

(1) La difficoltà che s'incontra nel definir la vita, s' incontra eziandio nel definir la sanità. Io valendomi dello stesso mezzo dell' Analogia, ne darò una men dubbia idea. Egli è ben vero che non si può dare perfetta sanità; dappoichè la vita stessa, nel pieno suo esercizio considerata, presenta a noi un sentimento di peso, e d' incomodo nel soddisfare i naturali bisogni. Oltre a ciò le vicissitudini, e le mutazioni dell'aria, i cibi, e le bevande, il sonno, e la veglia, il moto, e la quiete, l'evacuazioni o abbondanti, o ritenute, e finalmente le passioni dell'animo spesso ci cambiano incontanente, in guisa che non ci possiam dir mai perfettamente sani: *Aeris vicissitudines, cibus, et potus, somnus, et vigilia, motus, et quies, excreta, et retenta, animi pathemata, sic nos mutant, quotidie, ut non nisi latiori significatione sani dicimur* (Celso). Se difficil cosa è il godere una sanità perfetta (*hominem sanum requiro*, esclamava Galeno) facil cosa però è l'acquistar quello stato, che costituisce la nostra macchina in una certa tranquillità, e piacevole, e ci rende atti ad esercitare il proprio dovere senza grave incomodo, e dispiacimento. Ed in questo appunto consiste la sanità.

III.

La salute è un dono divino, preziosissimo per eccellenza, ma fugace oltremodo. Essa costituisce la pietra fondamentale della nostra esistenza, e quindi dell'umana felicità. Se per un momento solo dal genere umano si smarrisse; il bello, il seducente teatro della Natura si cangerebbe in orrida scena, perciocchè mancherebbe il mezzo di goderne (1).

IV.

Un interno sconosciuto avviso avverte l'uomo del dovere di conoscer se stesso, e di allontanar da lui tutto quello, che potrebbe turbar la sua vita, e la sua salute. Senza dubbio è privo di

(1) Siccome il bene non si conosce, se non si prova il male, così la sanità non si apprezza, se non dopo di essersi perduta. Questo bene preziosissimo è ben facile a perdersi, ed è pur difficile, anzi difficilissimo, il riacquistarsi. L'uomo medesimo il distrugge, perchè gli è stato graziosamente donato; ed egli è stato, e sarà sempremai il nemico di se stesso. Eppure non vi ha bene più prezioso della salute: *Non est census super censum salutis corporis.* Non vi ha ricchezza superiore alla sanità del corpo, dicono le sacre Carte (Eccl. cap. 36 v. 17.) Per un uomo, che ne fosse privo, l'Universo cangerebbe la sua rara bellezza in orrida scena di tristezza, e di squallore. Egli somiglierebbe un sordo nato, il quale nessun diletto trarrebbe dalla più commovente armonia di musicali strumenti.

senno chi dispregia la vita. E poi di sana ragione fornito chi l' ama. Chi ama la vita, imparerà senza dubbio a rispettar la sua salute; e chi prezza la salute adempirà il più sacro dei doveri a lui imposti dalla Natura (1).

(1) Lasciando da parte le dottrine appartenenti all' istinto, tratterò la materia con quella semplicità, che mi son proposto. L'uomo è un soldato in sentinella, cui non è permesso di abbandonare il posto. Egli dee ubbidir ciecamente a quanto gli è stato imposto : *Cresci, e moltiplicati.* (Genesi). Se non bada a conservar se stesso, egli non adempie il precetto di crescere, e di multiplicarsi; giacchè se manca la salute, o è debole lo sviluppo, o non sarà mai perfetto; e la multiplicazione del genere umano o non si esegue, o mal si esegue. La Natura è la più diligente maestra, che c' insegna a conservar noi stessi; e chi non ascolta le sue voci, corre alla sua rovina. Infatti se alcuno per avventura avvicina agli occhi nostri un dito, noi li chiudiam subito; e quando anche noi facessimo una particolar riflessione a tenerli fermi, e fossimo assicurati, che colui che fa sembiante di volerci far del male, è nostro amico, e che nol fa se non per ischerzo; nulla di meno chiudiam subitamente gli occhi, allorchè quegli accosta loro la mano. Non son questi moti della Natura, che senza precedente influenza dello spirito si prepara a conservar la salute dell'occhio, che potrebbe essere offeso? Se noi vogliamo abbassarci, affin di levar di terra alcuna cosa, chi ne ha insegnato di tirar in dietro una gamba per farla servire di contropeso al restante del corpo che si piega avanti? Se avviene che sdrucciuliamo, chi ne ha insegnato di alzar incontanente quel braccio, ch' è opposto alla parte verso dove il nostro corpo comincia

LEZIONE TERZA

DEI SESSI, DELLE VARIE ETA', DEI TEMPERAMENTI.

AFORISMO I.

Tra' molti miracoli, che sempre più dimostrano la sapienza, e la grandezza infinita del Sommo Iddio, vi è la diversità dei sessi. Relativamente alla specie umana, il Maschio non differisce dalla Femmina solo per l'apparato riproduttore, ma eziandio per ragion del fisico, e del morale (1).

a pendere, onde per questo mezzo restiamo in piedi? Chi ha insegnato ad un fanciullo, ad un villano, che il peso allontanato dal centro ha più forza? che un braccio disteso può sostener tutto il peso del corpo, quando è per cadere all' altra parte? Che il centro della nostra gravità dee star sempre a perpendicolo sopra quel piede, sul quale poggiamo? È la natura, che altri dice *Istinto*, che insegna a conservar la vita, e la nostra sanità.

(1) L'uomo differisce non solo per le sue fattezze dalla donna; ma eziandio pel suo vigore, e pei suoi stabili talenti. La struttura della macchina sua è singolarmente disposta a sostenere i travagli sì corporei, che intellettuali. Nel vero l'uomo ha muscoli robusti, duri, rilevati, e dotati di una contrattilità energica, che incessantemente l' invita al moto. Alla donna per contrario la Natura ha dato un apparecchio muscolare dilicato, morbido, e seppellito per così dire, sotto l'abbondante cellulare, sotto cui a differenza dell'uomo, i lineamenti son meno angolari, onde costituirsi

le forme rotonde, graziose, e seducenti, che distinguono la Donna dall'Uomo. È noto abbastanza, che il sistema nervoso delle donne, siccome più molle, e sviluppato, è fornito di sensibilità più squisita di quello dell'uomo. Il perchè sono esse più sensibili, e passionate. Nell'uomo per l'opposito se la sensibilità nervosa non è così squisita; il sistema è più forte, e resistente: e però l'uomo è capace di alte letterarie imprese, e può sostenere impunemente i corporali travagli, come di sopra si è detto; ove le donne ordinariamente non son capaci, che del governo della propria casa, e dell'allevamento dei proprj figli. Questa legge generale però delle volte ha presentate delle eccezioni. Infatti D. Oliva Sambuco, donna illustre, e, tanto celebrata da Filippo II, ottenne la Laurea dottorale in Medicina, e dette molte regole Igieniche nel Dialogo della vera Medicina. Dalle cose dette si scorge chiaro, doversi condannare il costume da poco tempo introdotto in taluni nostri paesi di assuefar le donne ai lavori campestri, di cui solo l'uomo è capace. Questo costume è barbaro, e perniciosissimo: mentre influisce di molto nello snervamento, e nello svisarsi dei prodotti delle attuali generazioni. Non veggiam noi forse con alta maraviglia le donne di campagna quasi che vecchie a' trent' anni; mentre in altri tempi non molto da noi lontani, altrimenti vivendo, non si reputavano ancor degne di marito? E non è forse egli vero che queste misere donne snervate dagli eccessivi travagli, non che dalla scarsezza di idoneo, e adatto cibo, danno alla luce una prole così debole, che si vede assai volte nel tempo stesso dalla nascita lottar con la morte? E se mai nell' aspra tenzone la vita trionfa; questi meschinelli non vivranno, che una vita breve, e tormentosissima. Ricordiamoci che l'uomo dee faticare per vivere, e viver sano: *In sudore vultus tui vesceris pane, donec revertaris in terram, de qua sumptus est* (Genesi); e che alla sua compagna

si aspettano le cure domestiche. Perchè poi si conservi la salute, debbon praticarsi le seguenti regole 1. Si avvezzino ad essere ilari, sobrie, e contente del loro stato. 2. Si abbia tutta l'attenzione possibile di assuefar le giovanette a dormir sole; giacchè la compagnia è sempre loro nociva 3. La stanza in cui hanno a dormire, sia ben ampia, asciutta, ventilata, e battuta dal sole: nè l'inverno si permetta mai loro l'uso del fuoco nella stanza di letto, o l'uso degli scaldarini, che soglion tener sotto le vesti. 4. Si lascino dormir le giovanette un poco più dei giovanetti; e quando sono adulte, un poco più degli uomini, acciocchè digeriscan meglio, e si nutriscano lodevolmente 5. Alle solite cure donnesche, esclusi per sempre i travagli gravosi, si aggiunga un moderato esercizio, e qualche innocente passatempo; sì l'uno, che l'altro contribuirà moltissimo al benessere della donna. 6. Si adoperi somma attenzione circa l'uso, e la qualità del cibo; giacchè elleno, attesa la lor gracile costituzione debbono esser molto sobrie, e non far uso di cibi stimolanti, e di difficile digestione. È ottima cosa, che si cibino più volte al giorno, anzi che una volta sola. Ma se la sobrietà è necessariissima per le giovanette; le donne gravide, e le lattanti non possono gran fatto servar questa legge. L'uso del vino annacquato è giovevolissimo, perchè spesso le preserva da molti incommodi nervosi (che che altri ne dica). È condannabile poi l'uso dei liquori spiritosi. 7. Le *retenzioni*, ed i *dissipamenti* sian ben regolati; perciocchè gli eccessi, ed i difetti son loro nocevolissimi. Rispetto alla mestruazione, che potrebbe considerarsi come una funzione cardinale; è dopo che le donne evitino tutto ciò che potrebbe disturbarla, come l'intemperanza, o la lunga inedia, l'abuso de' cibi farinacci mal fermentati, de' legumi *ec.*: l'intemperie dell' atmosfera, l'applicazione del freddo ai piedi, la vista di spettacoli di animali feroci *ec.*: il

II.

Le varie età, che rapidamente succedono l'une alle altre, han grande impero sul fisico, e sul morale dell'uomo; e senza che essi se ne avveggano, potentemente il modificano (1).

timore, lo sdegno, la collera, ed in fine tutte le passioni dell'animo. Altrettanto è da operarsi dalle donne gravide, e dalle lattanti; perchè queste debbono essere per tutt' i titoli più rispettate. 8. Si badi in fine che le donne son fatte per sentir vivamente le passioni dell'animo. Il perchè gli stimoli morali debbono agire con una certa regolarità sulla fibbra sensibilissima; altrimenti gli steli nervosi resteranno offesi nella loro integrità. Quindi le passioni vive come la gelosia rodente, la collera, il timore, che dagli sciocchi mariti suol destarsi nell'animo loro, e la tristezza sono pel bel sesso tante cagioni di malattie seriissime, che privano la società di ottime madri di famiglia. Le leggi generali sien di guida per tutto il rimanente.

(1) Le varie età dell'uomo si riducono a quattro. La prima dicesi *Infanzia*, e dura fino al 15 anno. La seconda appellasi *Adolescenza*, (pubertà) la quale incomincia dal 15, e termina, secondo taluni al 21 anno, secondo altri al 25. La terza si chiama *Virilità*; la quale comincia dal 25 anno, e si estende, secondo taluni, fino al 50 anno. La quarta si nomina *Vecchiezza*, che si conta da quest'epoca fino alla morte. Non può rivocarsi in dubbio che il sesso, il clima, la maniera di vivere, la malizia, l'educazione, abbiano una grande influenza sulla manifestazione più o meno anticipata dei fenomeni che indicano l'arrivo delle suddette epoche. Ma un siffatto ritardo, ovver presto arrivo è stato, e sarà sempre dall'uomo di sen-

no ben calcolato. Quindi per una norma men dubbia mi atterrò alle esposte divisioni. L'uomo poi può esser pubere all'età di 14 anni, e la donna a quella di 12. Per altro nell'Africa, e nell'Asia la donna è pubera a 7 anni, e l'uomo a 10. (Buffon Storia dei viaggi).

I. L Infanzia esige molti riguardi. Essa è la base fondamentale delle altr' epoche della vita. Se mal si pianti, e si coltivi una tenera piantolina, difficilmente diventerà un albero, e produrrà dei frutti. Se non si badi bene al trattamento igienico de' neonati, non avremo giammai contadini forti, e robusti. In quest'epoca la vita vegetativa vanta la massima attività: essa s' interessa totalmente nel momentaneo, e prodigioso accrescimento delle parti tutte del nostro corpo. In quest'epoca la natura è tutta dedita a stabilire una solida base, su cui erger debbonsi gli edificj dell' adolescenza, e della virilità, e di una men che si può penosa vecchiaja. Nato appena il bambino, acquista, come ognun sa, un nuovo modo di essere: le sue funzioni cambian l'ordine loro; e spesse fiate inducendosene un altro tutto nuovo, non pochi degl' infanti ne restan vittime infelicemente. Superato questo primo scoglio, par che la sua esistenza sia un poco più sicura: non pertanto, attesa la sua delicata struttura, la squisita sensibilità, e l'azione brusca delle insolite potenze, che spiegano la loro forza sopra di esso; non può dirsi fuor di pericolo, quante volte non si usino dei metodi adattati, onde soccorrer loro, e ben governarli. Abbandonato il soggiorno dell'utero, forza è che gli si leghi, secondochè l'arte, e l'uso n'insegna, la corda, o funicolo umbilicale; ed indi è prudenza lavarli ben bene con acqua tiepida, onde pulir la pelle bruttata dell' umor viscoso dell' amnios. Il quale se tal metodo si trascurasse, produrrebbe dei riscaldamenti, e delle escoriazioni, e guasterebbe la tanto necessaria secrezione del traspirabile. Essendosi ciò pra-

ticato, si avvolga in pannilini morbidi, e caldi, specialmente nella stagione dell'inverno, perchè avvezzo all'elevata temperatura dell'utero non gli torni danno dalla temperatura più fredda dell'aria atmosferica, la quale il priva di una quota del calore. Si vegga poscia se vi esistano dei vizi di conformazione, e se l'uscita del *meconio*, detto volgarmente *mazzara*, abbia avuto luogo; e caso che non sia succeduto, si promuova con picciole cucchiajate di acqua calda, e zucchero, o di olio di mandorle dolci, ovver di sciroppo di cicorie, e con qualche *suppostella*: altrimenti questo materiale riscaldando i teneri intestini, farà che il neonato preso da moti convulsivi infelicemente sen muoja. Il neonato non ricevendo più per mezzo della vena ombilicale de' principj nutritivi; la natura gli prepara nelle mammelle della madre un alimento capace di nutrirlo, e sostentarlo. Dirò molto poco sul conto della lattazione; perciocchè è tornato vano quanto si è tentato per sostituire al latte di donna quello dei bruti. E poi basta guardar la famiglia dei mammali, che adempiono per istinto questo sacro dovere, affin di persuadersi che la madre dee lattar la propria prole, se vuol liberar se stessa, ed il figlio da uno stuolo di malattie (si legga il Discorso di Fantini sull' allattamento dei bambini) Sono pur esenti da siffatto indispensabil dovere le madri vecchie, deboli, convalescenti, o affette da mali cronici, e contagiosi, e quelle che hanno le mammelle mal conformate. Conviene allora sostituire alla madre una balia, che sia presso che simile di temperamento alla madre, che conti la medesima epoca del parto, che non abbia meno di 25 anni, e che sia sana, tranquilla, ed in quanto si può, virtuosa. Fino al 5. mese si nudrisca l'infante col semplice latte; e si usi prudenza, ed accortezza dalla madre, o dalla balia intorno alla quantità di volte, che dee succiar l'infante; perciocchè lo spesso allattamento è nocivo, egualmente che il raro. Appresso

il 4 o 5 mese gli si possono apprestar delle pappe fatte col pane fermentato, cotto nell'acqua pura, e nei brodi animali. Debbono inoltre le madri di famiglia esser molto accorte a non abituare i loro figlioletti alla ghiottoneria, cui par che la natura gli disponga. Scorso l'anno, ovvero al più dopo il 18 mese secondo le circostanze più, o meno favorevoli della loro costituzione, si potrebbe tentare lo spoppamento, e sostituire al latte l'uso delle zuppe, delle farinate, delle minestrine bianche, delle uova, e di poca carne. Si tengan lungi i liquori spiritosi, e solo si permetta loro il vino annacquato, ma in poca quantità. Il neonato non può rimaner nudo: egli ha bisogno delle vesti, onde sia difeso dall' influenze atmosferiche. Che dirò delle fasce spirali, che in taluni luoghi ancor si praticano? Questo abbominevol costume è una sorgente inesausta di mille malanni: i gridi continui, le inquietudini, i vomiti, i convellimenti, le paralisi, le rotture, sono i risultamenti di quel metodo di preservazione tanto encomiato. La natura uscito che l' è il feto dal carcere uterino, lo vuol libero. Ella ce ne dà l'esemplo negli animali tutti, i quali appena nati, liberi eseguono i movimenti richiesti dall'istinto. E l' uomo non si vergognerà di gravar di ceppi la propria prole? Si sostituisca alle fasce spirali una camiciola, sia di lino, sia di cotone, ovvero di lana a seconda della stagione. Sia essa chiusa in dietro, fornita di maniche, e scenda oltre l' ombelico. Ad essa poi, scendendo giù, si adatti una lunga fasciatura composta di morbidi pannilini della medesima natura uniti fra loro con fettuccine. Che dirò dei busti? Questi si allontanino per sempre dai fanciulli, perchè perniciosissimi; e sol se ne permetta l' uso quante volte la spina incominciasse a curvarsi. L'abito poi dei bambini dee esser leggiero, avendosi sempre riguardo alla stagione; come un farsetto, un *pantaloncino*. Una picciola fascia cin-

gerà appena il petto; la quale servirà per appoggio alle guide, che il debbon sostenere sul principio del loro camminare. Queste cose son necessarie per governar bene i bambini. Per dar poi l'ultima mano all'Igienico trattamento dei bambini, è duopo che si sappia, che l'infante dee dormir solo, non già nel letto dei genitori. Il suo corpo dee esser sollevato sul dorso; ed appena addormentato, dee voltarsi sopra uno dei lati, perchè nel bisogno possa gittar il latte senza pericolo di rimaner suffogato. Si lavi spesso con una spugna inzuppata nell'acqua, e si avvezzi in questa guisa all'uso del bagno generale. La temperatura del bagno, e della lavanda sia regolata dalla prudenza, e si faccia in modo, che riesca grata, e piacevole al bambino. Per ultimo si badi seriamente a tenere spesso in azione l'infante; giacchè il moto gli è di giovamento. Finalmente con dolce maniera si guidi poscia quasi per mano gradatamente, a misura dell'età, ad abbracciar quei lavori rurali, che sien adatti alle proprie forze.

La vita poi animale è nel bambolo appena abbozzata. Essa si prepara ad arricchir l'anima di quelle idee, che posson rendere l'uomo felice mercè del ministero dei sensi. Padri di famiglia, siate accorti a dare una educazione scelta, e morale ai vostri teneri figli: questo è il momento d'imprimere a caratteri indelebili nei loro dilicati cuori con la vostra tenera paterna mano i germi della nostra sacrosanta Religione, e del buon costume, ed il rispetto verso il trono, e verso la pubblica autorità.

II. L'adolescenza è quella età, in cui la vita organica, ed animale si rendono un poco più energiche della prima. Essa è quella che mette in possesso l'uomo, e la donna di quei diritti, che la specie loro accorda. Si conosce in questa età lo scopo della perpetuazione della specie, ed il bisogno di esercitarsi nei lavori campestri, o in altro mestiere. Il

travaglio conviene a questa età ; ma non dee esser tale, che richiegga una maggior solidità di membra : altramente la fatica riescirà una cagion morbosa, e darà origine a molte malattie di carattere, non che spesse fiate all' immatura morte. In questa età, più che in ogni altra, si richiedono le istituzioni, ed i solidi precetti ; i quali conducono incessantemente al possessò della salute dell' anima, e del corpo.

III. La Virilità è quella, che ci offre l' equilibrio tra la vita organica, e l' animale, e senz'altro costituisce l' uomo capace a sostenere i travagli sì del corpo, che dello spirito, Lo sviluppo, e l' incremento di tutti gli organi, e l'equilibrio perfetto tra loro il rendono capace di resister con vigore a quelle cagioni, che tentano di guastar la salute. Egli è incessantemente molestato da un nuovo bisogno; il quale annunzia il dovere di perpetuare se stesso senza offesa della sua salute (coniugalmente parlando), il qual bisogno gli prepara delle profonde modificazione in tutto l' organico sistema.

IV. La vecchiezza finalmente è l'inverno della vita. Le forze fisiche in ragion della costituzione conservano in parte una fievole energia ; le animali insensibilmente minoranò. È questa l' età che cerca il riposo. Il travaglio è di santa ragione vietato. Essa, in istretto senso parlando, è una tollerabile malattia. Chi sino a questa età non ha imparato a viver igienicamente, ricorre invano a' precetti d' Igea.

III.

Il temperamento è il predominio di un sistema, o di un organo sopra degli altri. Questo predominio modifica l'economia tutta, e presenta delle differenze notabili nei risultamenti dell'organizzazione, e dei caratteri morali. Quante volte il temperamento è ben distinto, in esso è da cercarsi il germe delle malattie (1).

(1) Nella macchina umana benchè si osservi regolarità, ordine, ed equilibrio; nulladimeno acquistando un sistema dominio su gli altri per favorevoli circostanze, *congenite*, o *acquisite*, imprime nell'uomo un singolar carattere prodotto da un siffatto predominio, e costituisce il temperamento dell'uomo. Questo predominio si può ravvisare nel sistema sanguigno, nell'apparecchio biliare, nel sistema linfatico, e nei visceri addominali. Quindi si debbon conoscere quattro specie di temperamenti, cioè il temperamento sanguigno, il bilioso, il linfatico, ed il melanconico.

I. Il temperamento sanguigno, ch'è proprio degl'individui di alta statura, i quali hanno una fisonomia animata, il colorito rosso, i capelli biondi, o castagni; si distingue per una gran vivacità congiunta ad una gran mobilità fisica, e morale. È amico del moto; e se molto si eserciti l'apparecchio muscolare, si cambia nel temperamento *Atletico*. Coloro che' han sortito un tal temperamento, amano il travaglio, e ne possono sostenere il peso. Ma la volubilità spesso è cagione di non far proseguire gli già incominciati lavori; e quindi bisogna distrarli per poco dai lavori, che richiedon tempo, ed attenzione con altre incom-

benze, e poi richiamarli al dovere. Essi poi resistono gran fatto all'azione delle cagioni morbose.

II. Il bilioso si rinviene negl' individui di giusta statura; i quali presentano una pelle dura, e tendente al giallo, le carni ferme, i muscoli pronunciati. Esso è l'immagine della stabile energia fisica, e morale; è capace di tollerare ogni specie di travaglio; e resiste benissimo all'azione delle potenze nocive.

III. Il temperamento linfatico si rinviene negl' individui, aventi l'abito esterno del corpo pallido, tumido, molle, ed una fisonomia cachettica; ed ha poca energia, non solo nel fisico, ma nel morale eziandio. Coloro che son forniti di questo temperamento, mal tollerano i travagli, e spesso si ammalano.

IV. Il temperamento malinconico è proprio degl'individui di corpo secco, e macilento, e che han la pelle bruna, la capellatura negra, lo sguardo inquieto, e la fisonomia tetra. In essi è poca l'energia fisica, e molta la morale; e questa è accompagnata sempre da disordinata immaginazione: quindi cotali individui son poco atti ai lavori laboriosi, e si ammalan sovente.

Egli è cosa risaputa che il sesso, l'età, il clima in cui si abita, e il genere di vita che si mena, favoriscono spesse fiate lo sviluppo anzi di questo, che di quel temperamento. *Sesso*. Il temperamento malinconico, ed il bilioso è proprio dell' uomo; il sanguigno, ed il linfatico per lo più appartiene alle donne. *Età*. I bambini sogliono esser linfatici, o linfatici sanguigni; la pubertà si accompagna col temperamento sanguigno; la virilità col colerico; la vecchiaja col malincolico. *Clima*. I Tedeschi son flemmatici, i Francesi sanguigni, gl' Inglesi melanconici, gl' Italiani colerici. *Modo di vivere*. L'inerzia, il lungo sonno, la dieta vegetale, la bevanda acquosa, e la mancanza, o scarsezza delle secrezioni sierose inducono il temperamento linfatico. La vita eser-

citata, l'uso delle sostanze carnee, e del buon vino, favoriscono lo sviluppo del temperamento sanguigno, e del colerico. L'inedia, la cattiva qualità dei cibi, l'uso dei cibi secchi, i dispiaceri, le meditazioni menano all'acquisto del temperamento malinconico. I temperamenti sono i germi delle malattie. Infatti i sanguigni sono spesso soggetti alle emorragie attive, alle febbri, ed alle infiammazioni. I biliosi soffrono le febbri biliose, il colera, le diarree, e le alte cardialgie. I melanconici son tribolati da stiticità di ventre, da ostruzioni, da tabi, da affezioni nervose, e dalla mania. I flemmatici soffrono le idropisie, ed i morbi tutti di languore.

Dopo la sposizione di siffatte necessarie nozioni, credo essenzialissima cosa l'adattare per ora alcune leggi Igieniche a ciascheduno di questi temperamenti.

I. *Temperamento Sanguigno.* Convengono al temperamento sanguigno l'uso del pane ben cotto, e ben fermentato, e le carni di bue, vitello, castrato, e di polli. Non convengon punto la carne porcina, i ragù, i frittumi, gli aromi, il soverchio sale, i legumi, i farinosi, specialmente conditi con olio, o con butiro. Il vino dee esser poco, ed annacquato. I liquori spiritosi son pericolosissimi. Per contrario sono utilissimi gli erbacei, ossian le insalate, le minestre verdi, i frutti maturi. L'esercizio, ed il travaglio debbon esser proporzionati ai cibi; la traspirazione dee conservarsi libera. L'alternativa di un'aria calda, e fredda pregiudica grandemente; l'esercizio a cavallo giova oltremodo. In fine debbon guardarsi i sanguigni da tutto ciò che può aumentare la pletora, ossia il sangue, cioè dall'uso smodato del vino, e delle carni, e da una vita molle *ecc*: L'uso del salasso, quando l'uopo il richiede, è giovevolissimo.

II. *Temperamento Bilioso.* Essendo gli organi in questo temperamento forti, e vigorosi, l'appetito è maggiore: quindi non possono i biliosi sostenere il

digiuno, e son loro sommamente nocivi il calor della aria, il vino eccessivo; i liquori spiritosi, i cibi riscaldanti, la veglia, e le forti passioni dell'animo. Nella està debbon far uso di molto liquido umettante, e della frutta mature. Digeriscon bene il pane più duro: per contrario il cibo leggiero si dissipa presto, e li mena al languore. Debbon guardarsi dal pesce, e dalla salvaggina. Convengon poi loro benissimo i legumi, i piselli, le fave, il riso, il farro, le patate. Il travaglio, e l'esercizio è per essi pur troppo necessario; come del pari è essenzialissimo il tenere a freno le passioni predominanti.

III. *Temperamento Linfatico*. Ai linfatici son nocivi i cibi farinosi non per anco fermentati, ed i legumi. Il pane ben fermentato, e molto meglio il biscotto, esser dee il lor nudrimento. I vegetali, che abbiano dell'amaro, e dell'aromatico, debbon servire di condimento alle loro bevande. Recan loro gran danno le bevande acide, i cibi agri, le frutte estive, non che le piante acquose fresche, le radici, ed i vegetali tutti non preparati. Debbon parimente astenersi dalle carni di animali giovani, come il vitello, l'agnello, non che da polli. E poi di molto giovevole la carne di bue, di manzo, di castoro, di salvaggina. Il vino è il vero nettare per questo temperamento. I linfatici sopportan benissimo il digiuno, e la dieta; anzi il mangiar poco, e spesso riesce per essi cosa salutare; l'esercizio è utilissimo.

IV. *Temperamento Malinconico*. A questo temperamento non convengono nè i cibi di difficile digestione, nè le sostanze liquide. Il pane dee esser ben fermentato; le carni esser deggiono di animali che mangino soltanto erbe: il pollame dee esser giovane. I cibi vegetali debbon condirsi con qualche aroma; le frutta esser deggiono ben mature. Giova moltissimo ai malancolici il vino bianco leggiero, ovver l'asprino, l'esercizio moderato, ed il respirare un'aria

LEZIONE QUARTA

DEGLI AGENTI, CHE POSSONO ALTERAR LA SALUTE, E DEI MEZZI GENERALI, ONDE CONSERVARLA.

AFORISMO I.

I mezzi tutti di esistenza, ossia le cose necessarie alla vita, di cui l'uomo si vale per sostenerla, inconsideratamente adoperati alterano la sua salute, e spesse fiate il conducono ad una morte prematura (1).

fresca. Si guardino essi dalla soverchia veglia, dalla troppa dissipazione, e dall' ozio. In fine il cavalcare riesce loro assai proficuo.

(1) Le cose non naturali (ossia i mezzi di esistenza, le cose necessarie alla vita, gli stimoli abituali di Brovvn) secondo l' avviso da' nostri Padri son quelle sostanze, che quantunque estranee alla natura dell' uomo, nulladimeno usate con discernimento, e prudenza, e ben preparate, ed assimilate, ne conservano l' esistenza, e la salute; ove in altre circostanze, dietro l'abuso, o l'alterazione, son cause di malattie, e della morte. Il perchè bellamente scrisse il Padre della Medicina: *Per quæ vivimus, et sani sumus, per ea etiam ægrotamus.* I materiali necessarj per la nostra esistenza son sei I. L'Aria, II. Il Cibo, e le bevande III. Le Ritenzioni, e le escrezioni IV. Il Moto, e la quiete V. Il Sonno e la veglia VI. Le Affezioni dello spirito. Dall'uso moderato di siffatte cose dipende la nostra salute. Ma perciocchè gli organi nostri essendo di fisico impasto composti, per l' esercizio sa-

II.

A due posson ridursi i cardini generali, su cui poggia l' Igiene la base del suo edificio, cioè a dire alla ilarità dell'animo (1), ed all' uso moderato delle sei cose non naturali (2):

siduo delle funzioni deggion consumarsi, e la vita, ossia la fiamma vitale infievolirsi, e forse forse spegnersi; la provvida Natura col favor degli agenti medesimi fa sì, che i primi si ristorino dei danni che ne han sofferto, e l' altra vigor ne riceva, e più viva risplenda. In questo punto di equilibrio (per la parola equilibrio io intendo quella costante armonia, o regolata cospirazione dei moti organici, ossia l' esercizio nell' atto delle funzioni, giacchè preso nel suo rigido senso, significa cessazion di moto (si ravvisa l' integrità dell' organizzazione, ossia la vita normale sanita.

(1) Egli è pur vero che non si possono stabilir delle leggi Igieniche comuni a tutti gli uomini; ma bisogna nel governo della vita, e della salute badare alla particolar costituzione, al temperamento, ed alla idiosincrasia di ciascuno. Ma qual temperamento, o costituzione non trae vantaggio dall' ilarità dell'animo? *Cor lætum facit valetudinem.* Ecco la legge nelle sacre Carte dettata. E nel vero vive l'uomo, e vive sano, cibandosi di pochi vegetabili, di pane, e di acqua; e vive parimente, e vive bene, facendo uso di laute mense, e di liquori, e vini famosi. Vive l' uomo nella campagna sprovveduto quasi che di tutt' i mezzi di esistenza, ed esposto a tutte le intemperie atmosferiche; e vive altresì nella Città in mezzo agli agi, ed ai comodi. Vive l'uomo, che dorme poche ore; e vive eziandio il poltrone. Vive il corriere in continuo moto; e vive

parimente il sarto sempre seduto. Vive il dissoluto; e vive ancora il continente. Vive il Letterato; e vive l' idiota, l' artigiano, il mendico, quante volte son contenti del proprio stato; mentre la tristezza è una tignuola, è un verme, che rodendo il fisico, ed il morale dell'uomo, guasta il bell' ordine della vita, e priva l' uomo della salute: *Sicut tinea comedit vestimentum, et sicut vermis rodit lignum, ita tristitia nocet cordi.* Qual è adunque quella legge generale che conviene a tutti gli uomini adattare? L'ilarità dello spirito certamente. Ecco la gran ragione, onde uomini sommi nel mestiere conoscendo il pregio di essa, non han saputo far di meno di non commendarla. Santorio da una parte con tuono autorevole ci avverte: *Animus ilaris præservat a morbis, perspirationem auget*; Federico Hoffmann da un'altra banda ci esorta: *Animo ilari, ac tranquillo esto, quia est hoc optimum longæ vitæ, et sanitatis presidium.* Ed Armostrong.

Chi a viver bene agogna, a lui ben cauto
Prima sia cura regolar la mente,
De' proprj guai volubile architetta,
Che posar mai non puote, mentre ardita,
Ogni sapere ad esplorare intenta,
Il terren suo compagno pur dilegui.
Cosa qual è di cui si dee temere? . . . . .
Fra cure vane, inutili, insensate,
No, non turbar l'ore tranquille, e certe
Che comparte la vita; del presente
Godi sicuro, e, al serenare interno
Di preparata mente, in Dio ti fida.

Ma come potrà acquistarsi l'ilarità? Andrea Beod perchè si acquisti, e si conservi l' ilarità, e quindi la salute, vuol che si regolino bene gli affari domestici, schifando il lusso, e le spese esorbitanti. Que-

sto avviso sarebbe lodevolissimo, se la gioja dell' animo non potesse essere involata da altre cagioni. E di vero chi non sa che taluni cibi, e l'eccitamento viziato dello stomaco esercitano un impero assoluto su tutti gli altri organi nostri, e dispongono con forza eguale così del fisico, che del morale? I cibi sani, e con sobrietà adoperati, ed una pronta digestione di essi, non solo garentiscono al corpo la forza, l'energia, e la sanità; ma influiscono altresì sul morale, recando seco calma, serenità di mente, dolci emozioni, ed [illegible] fine la tanto desiderata ilarità. I cibi di cattiva condizione, o indigeribili, ed una viziata digestione dall'altra parte menano la macchina umana al languore, ed alla tabescenza; e lo spirito nello stesso tempo soffre delle alterazioni, e si rende apatico, tristo, irrequieto, sospetto, ippocondriaco. Per godere adunque dell'ilarità, bisogna trattare igienicamente prima di ogni altra cosa l'articolo cibo, e bevande; ed indi esaminar bene la vera cagione del tormento, che si patisce, ed ovviarvi, se si può; altrimente bisogna ricordarsi che

Levius fit patientia
Quid quid corrigere est nefas
Horat.

Perchè si serbi la tranquillità, o si faccia che i disastri, gl'infortunj, l'indigenza provveniente da cattive ricolte non opprimano lo spirito, io come Cristiano inculco ad ognuno di ricordarsi del *Fiat voluntas tua*, e la preghiera al Signore *Astra valent aliquid; plus pia vota valent*; come Filosofo, di minorare i desiderj: giacchè chi meno desidera, ha meno bisogni; e chi ha meno bisogni, meno pensa, e meno si attrista; e questi è contento del suo stato. Ed ecco la vera strada di acquistar l'ilarità, ed il vero mezzo di goderla. In fine si ricordino pure gl' intendenti che

lo studio della morale Filosofia è quello che può molto giovare per l'acquisto di un tanto tesoro.

(2) L'uso moderato delle sei cose non naturali costituisce senza dubbio il secondo precetto generale igienico. Infatti gli estremi son sempre viziosi; e però per viver sano, come da quì a poco più diffusamente si esporrà, è duopo che si consulti bene il temperamento, e la costituzione, e si esamini contemporaneamente quali di esse giovino, e quali rechino nocumento, affin di sceglier le buone, ed allontanar le nocive. Cicerone è di questo avviso: (*)

(*) V. la p. XI.

LEZIONE QUINTA

DELL' ARIA ATMOSFERICA IN GENERALE, E DELLA SUA AZIONE SULL' ECONOMIA ANIMALE.

AFORISMO I.

L'aria atmosferica non è un elemento, come si è creduto per tanti Secoli; ma si bene un fluido composto di due principj, cioè dell' ossigeno, e dell'azoto (1). I quali se sien separati, non sono atti a sostenere la vita sì dell'uomo, che degli animali; se sieno uniti, costituiscono l'aria, che respiriamo; la quale è il sostegno della nostra esistenza (2). Distrutta la parte

(1) Gli Antichi con Aristotele credettero, esser quattro gli elementi di tutt' i corpi, cioè l'aria, l'acqua, il fuoco, la terra. I lumi dell' odierna Chimica han dimostrato tutto il contrario. Infatti l' aria, quel fluido invisibile, elastico, pesante, che in se contiene l' acqua in forma di vapore, il calorico, ed il fluido elettrico; è composta di due gassosi principali principj; cioè dell' ossigeno, e dell' azoto, ai quali si trova unito dell'acido carbonico, nella proporzione di 21. del primo, 78. dell'altro, ed oo 01. dell' ultimo. Se si prenda un animale, e s' introduca sotto di una campana di gas ossigeno; in su le prime parrà che viva respirando il solo gas ossigeno con più energia; ma dopo pochi momenti i polmoni si infiammano, e immantinente sen muore. Per contrario se s' introduca l'animale sotto di una campana piena di gas azoto; immediatamente si estingue la vita.

(2) L' ossigeno, o parte vitale dell' aria può esser

vitale, ossia l' ossigeno ; l' uomo , ed ogni altro animale immantinente si muore (1). *Impre-*

consumato da moltiplici cagioni ; cioè a dire dai metalli che si ossidano, dai lumi, dal fuoco che si accende nelle case, e da tutt' i corpi che bruciano, siccome quelli che bruciano a spese di esso. Il consumano altresì la respirazione degli animali tutti, e quella degli uomini : giacchè nell' ispirazione s' introduce nei polmoni il gas ossigeno, e n' esce con l'espirazione il gas acido carbonico, sommamente all' uomo ed agli animali tutti nocivo. **E mal fatto adunque I. far dormire, o lungamente dimorare in istanze anguste più persone II. accendere del fuoco sia di legno qualunque, sia di carboni, o altro nella stanza, in cui si dorme, e col fuoco acceso porsi a dormire. E quindi d' uopo, che l' aria delle stanze anguste spesso si rinnovi, e si tenga lungi il fuoco dalle case allorchè si dorme.**

(1) Da tutt' i corpi si alzano continue esalazioni. Di esse s' impregna l' aria, e ne riceve le qualità, sien buone, sien nocive. Il perchè le immondezze, le paludi, le pozzanghere, i cimiteri, i macelli, i corpi tutti d' odor troppo acuto, le fabbriche nuove, i luoghi dove si concian pelli, dove si cuoce, o si scioglie della calcina, o qualche minerale, dove si brucian materie grasse, dove si accendon carboni, massime quei di miniera ; son tutti luoghi che infettano, corrompono, alterano l' aria atmosferica ; e per conseguente la rendon nociva, malsana, e cagione di grave malattie, quali sono appunto le febbri di periodo, o *a freddo*, le tifose, o maligne, e molte altre di forma epidemica. Le affezioni nervose, le tisiche, le acquose, o idropiche, le asmatiche sogliono essere anche esse il prodotto di tali contaminamenti. In fine chi non sa che l' aria imbevuta di principj mofetici ha il potere di estinguer la vita ?

gnata di particelle eterogenee, o mofetiche, or si rende sorgente di malattie gravissime, or pro luce improvvisamente la morte. L'uomo però può schifare siffatti incovenienti mercè della pulitezza dei siti, della ventilazione, e di un'aria vitale (1).

II.

Il peso dell' aria maggiore, o minore (2) produ-

(1) Il vero mezzo preservativo che l' Igiene detta, è quello di fuggire quest' aria alterata, e scegliere un' aria pura, elastica, ventilata, amena. Ma caso che non si possa un siffatto precetto mettere in esecuzione, bisogna ricordarsi che i raggi del sole animano i vegetali, ed esalano una gran quantità di ossigeno, che si diffonde nell' atmosfera; quindi è necessaria cosa, che si adornino le abitazioni, ed i luoghi dove dimoriamo con delle piante arboree, le quali danno all' atmosfera l' ossigeno che manca. Per ultimo si adoperi politezza nelle abitazioni, e si diano i debiti scoli alle acque stagnanti. Con questo metodo il vicerè D. Pietro di Toledo salvò la città di Napoli da gravissime malattie, che la tribolavano, precisamente nell' està, e nell' autunno.

(2) Il peso dell' aria si mostra a chiare note per mezzo della differenza del peso di una vescica, pesandola prima sgonfia, e poi gonfia. La pressione dell'aria atmosferica, che un uomo di mezzana statura sostiene nella superficie del suo corpo, è stata valutata equivalente ad un peso di 33,600 libbre. È dovuta al peso dell' aria la conservazione della forma di alcuni liquidi, come l' etere, l'alcool, ossia spirito di vino, l' acqua *ec*: i quali se si sottraessero al peso dell'aria, si scambierebbero in fluidi aeriformi. Infatti se si pongano i predetti liquidi sotto la campana pneu-

ce or salutari, or perniciosissimi effetti. L'atmosfera salubre è quella, che mantiene la colonna mercuriale del Barometro elevata a 28. pollici. Se poi il peso di essa diminuisce di un terzo, la vita degli animali si estingue. (1)

matica, e se n' estragga l' aria, immediatamente si evaporizzano. Una cotal proprietà (peso) par che molto giovi affin di mantenere a freno nei vasi rispettivi i liquidi della nostra macchina. E per vero dire essendo il peso dell' aria relativo all' elevazione dei siti; nelle vette dei monti altissimi, e nelle alte regioni, in cui l'aria è meno pesante, se l'uomo dimorasse per qualche tempo, andrebbe fuor di dubbio soggetto a degli sbocchi di sangue (*emottisi*). L'esperienza negli areonautici più volte lo ha dimostrato. Il peso dell'aria poi varia per molte circostanze; cioè per la quantità dei vapori, per la dose di calorico, e pei siti più, o meno elevati. La qual varietà influisce moltissimo sul nostro benessere. Infatti non ci sentiam noi forse più agili, e forti ne'tempi freddi e sereni, che nei caldi, e piovosi? Sì certamente. L'aria densa, e per conseguente più pesante, dona ai polmoni una copia maggiore di principj riparatori, e tutt'i nostri organi vivamente stimolati nell'interno, e fortemente compressi nell'esterno dal peso maggiore della colonna atmosferica, con più energia fan circolare i liquidi tutti; e con ciò le funzioni prontamente eseguendosi, la vita si trova in quello stato di regolare energia, che ci fa provare un senso di brio, e di benessere piacevolissimo. Non istà così la cosa, quando l'aria è calda, e vaporosa. Per ragioni opposte i solidi tutti rallentando le loro oscillazioni, e le funzioni eseguendosi lentamente; la vita si trova in uno stato di languore, conosciuto da tutti sotto il nome di oppressione, di *pesantezza*.

(1) Dietro lunghe, ed esattisime sperienze da Fisici

III.

La temperatura dell' aria, che dipende dal calorico libero (1) interposto tra le sostanze gasso-

tutti si è conchiuso che l'aria per esser salubre, considerata nella linea del suo peso, la colonna mercuriale del Barometro dee incessantemente segnare 28 pollici. Una tal legge non è sempre stabile, per le multiplici circostanze che posson concorrere a far isperimentarne il contrario. Si tenga per fermo però che se il peso dell'aria diminuisse di un terzo, gli animali tutti cesserebbero di vivere.

(1) Il calorico si rinviene nell'aria sotto doppio aspetto, cioè di calorico latente, e di calorico libero. Il calorico latente, o chimicamente combinato è quello, che conserva gli elementi di quella nello stato acrioforme. Esso non si manifesta nè ai sensi, nè al Termometro. Il calorico libero sensibile al Termometro, ed eziandio al tatto, è quello poi che interposto tra gli elementi componenti l'aria, ne stabilisce la così detta temperatura. L'aria si sperimenta or calda, or fredda, or temperata. Questi tre stati dipendono dalla dose diversa di calorico libero. La temperatura fredda ha luogo, quando il Termomotro di Reaumur segna 13 gradi; ed al di là sempre fredda si appella. Dicesi temperata quando il Termometro segna 14. gradi; al di là da questo punto si chiama calda. Tutti gli esseri organizzati hanno un grado uniforme di calorico, in qualunque Regione essi vivono. Questa temperatura nell'uomo è 32. gradi del Termometro di Reaumur. La stabilità di questa temperatura esenziona l'uomo dalla legge comune a tutti gli altri corpi, ch'è il tender sempre mai a mettersi in equilibrio per rispetto alla temperatura. Il principio vitale è la cagione

se, non è stabile, ma varia secondo che la quota di calorico che la penetra, è maggiore, o minore. Il perchè l'aria si sperimenta calda, fredda, o temperata. L' aria calda col troppo eccitare estenua; (1) la fredda, nemica

di siffatta eccezione, e contemporaneamente non fa sempre verificare la stabilita temperatura segnata nei sudetti gradi del Termometro. Esso a misura delle circostanze or attivando il moto dei solidi tutti, segrega più calore del solito; or aumentando la traspirazione cutanea, genera un piacevol senso di fresco, e conserva il sistema organico in egual temperatura si nella zona equatoriale, che nella torrida. Il calorico emana dal sole. La quantità del calorico non è eguale in tutt'i punti della terra, nè in tutt'i mesi dell' anno. Le differenze che ne sorgono, determinano i Climi, e le Stagioni. La quota di calorico è tanto maggiore, quanto più i raggi cadono a perpendicolo; e per tal ragione l'està è calda: essendo poi obbliqui nell' inverno, si sperimenta freddo.

(1) La temperatura calda è propria dell' està. Essa rende l' uomo fiacco di corpo, e di mente, il fa incessantemente inclinare all' ozio, ed il predispone, ed il conduce alle malattie gastriche, ossia viscerali, ed alle affezioni nervose. Questa temperatura dovrebbe eccitar fortemente il sistema vivente, e render gli animali vigorosi in grazia della copia dello stimolo eccitatore, ossia del calorico. Ciò nulla ostante l'eccessivo vigore che desta negli organi, e precisamente nella pelle, e pel promuovere gran perdita di sostanze liquide sotto forma di sudore; mena l'uomo al massimo languore, ed il rende quasi incapace di esercitar con energia una qualsisia operazione. Le leggi di osservazione affin di preservarsene, saranno esposte quando ragionerò dell' està.

della vita, tenta distruggerla (1); la tempera

(1) La temperatura fredda è propria dell' inverno. Essa deriva dalla mancanza di calorico: non pertanto desta vigore, ed energia in tutti il sistema, e predispone a delle malattie di carattere infiammatorio. Ma se il freddo dipende dalla privazione di calorico, il quale par che sia il primo stimolo sostenitor della vita; lungi dall' eccitare il sistema, e suscitare in esso energia, e vigore, dovrebbe anzi partorire effetti opposti, cioè a dire debolezza, e languore, come nel testo si è esposto. Egli è da sapersi che il principio vitale è fuor di dubbio quello che Fino a un dato punto esenta l' animale dalle leggi fisico-chimiche. Esso attivando i suoi moti, e raddoppiandone gli sforzi affin di resistere a questo pericoloso nemico, che minaccia distruggerlo col privarlo del suo calorico; fa in modo che se ne segreghi tanto nella macchina animale, quanto da fredda atmosfora se ne assorbisce. Ed in questa guisa si mantiene l' animale in energia, e non si estenua per le assidue perdite di calorico. Il vigore adunque, ed il brio che si sperimentano appresso il freddo, derivano dall' attivazion del sistema organico, e non già dal freddo. Le cose dette riguardano il freddo moderato. Ma se il freddo sia lungo, ed eccessivo, il principio vitale non gli cede che in valore. Esso viemmaggiormente raddoppia gli sforzi: quindi il cuore batte con maggior celerità, la respirazione n' è quasi anelante, ed un vivo arrossimento si scorge sulla pelle, in cui si svolge del molto calore; il quale da noi non si avverte, perch' esso è rapidamente assorbito dell' aere freddissimo, che tenta di equilibrarsi con la temperatura del nostro corpo. Di qui è da ripetersi l'origine delle malattie infiammatorie, posta sempre le predisposizione. Laddove poi si renda eccessivo; e la sua azione non sia più in equilibrio con la reazion

ta l' anima, e la mantiene (1). Nella calda si vive bene con l'uso dei cibi vegetali, e con delle bevande acidule, e refrigeranti; nella fredda con l' uso delle carni, e con delle bevande fermentate; nell' ultima con l'uso misto delle predette sostanze.

della vita; si soffre allora un tremor convulsivo in generale, le membra s' irrigidiscono, la volontà perde l' impero sopra i muscoli induriti, ed indrizziti, la pelle acquista un color violaceo, e quindi ad uno stato terribile d' angosce succede un dolce sonno, che pon termine alla deplorabile scena. De' precetti d'Igea, che mirano a preservarci dalle indisposizioni, si farà menzione trattandosi dell' inverno. Impertanto è duopo che si sappia che gli assiderati deggiono esser trattati in una maniera tutta singolare. Molte fiate è riuscito ad uomini amici dell'umanità di richiamare in vita un asfessiatico per freddo dopo due giorni dalla sua creduta morte a questo modo. Si prende l'infelice, e si porta in un luogo, ovvero in una casa ventilata, ma non calda; indi si lava, e si strofina il suo corpo con acqua, e neve; poscia s' immerge in un bagno di acqua a temperatura naturale, e finalmente si passa al bagno a temperatura solare.

Si avvertisca che la temperatura calda può esser congiunta all' umidità, come ancora la fredda. Allorchè l'aria è caldo umida, spiega l'azione su l'economia animale rilasciante; e perciò agisce come un temperante su la cute, di cui deprime la sensibilità. Questa temperatura caldo-umida è favorevole ai nervosi, agli asmatici, ed a coloro, i quali soffrono mal di petto. La freddo-umida è molto perniciosa: giacchè produce mille malsanie, come i reumi, i catarri, le febbre reumatiche.

(1) Questa temperatura è propria della più bella sta-

IV.

L' aria atmosferica serba in se altresì un altro fluido imponderabile, appellato elettrico, ch'è la causa efficiente del fulmine, e del tuono. Esso è maggiore allorchè il tempo è asciutto, e sereno; è minore quando è umido, e vaporoso. Questo fluido essendo in una determinata proporzione, ed equabilmente distribuito nel seno dell'Atmosfera, è salutare: poichè, come si è detto, desta energia, ed agilità nell' economia animale; quando vi manchi, o vi si trovi in dose searsissima, induce torpori, e malsanie. Caso che poi perda il suo equilibrio, e tenti di riacquistarlo, immantinente si vedranno tempeste, fulmini, e tuoni in campo, spesso all'economia animale sommamente infesti (1).

gione, cioè della Primavera; la quale chiama quasi a novella vita gli esseri creati, ed è molto analoga alla vita, ed alla salute dell' uomo. In essa par che i principj animatori sieno nel più perfetto equilibrio. Il calorico, l' elettricità, la luce si comportano talmente bene, che non lasciano nulla a desiderare per conto dell'Atmosfera, e della sua azione, amena, grata, salutare. Chi non conosce i vantaggi di una moderata luce? I vegetali, e gli animali languiscono privi di luce; il loro sviluppo è lento, la tessitura è molle, il colorito è pallido, Chi non ha sperimentato sopra di se i vantaggiosi effetti di una giornata serena, in cui l'Atmosfera si trovi positivamente elettrizzata?

(1) Il vocabolo elettricità è derivato da Ηλεκτρον, vo-

ce greca, che significa Ambra. Teafrasto intorno a 300. anni avanti la nascita di Cristo scoprì che attraesse i corpi leggieri, come le festuche, e le pagliuzze. Ma ora significa non solo una simile facoltà in tutti gli altri corpi in cui questa potenza risiede, e si manifesta, ma eziandio un ente invisibile, impalpabile, imponderabile, che supponesi fluido; ed è perciò appellato fluido elettrico. Il quale mediante lo stropiccio, o il contatto di taluni corpi si manifesta sotto forma di scintille di fuoco, e produce in natura una serie di maravigliosi, e rilevanti fenomeni.

L'aria contiene del fluido elettrico. Essa è quasi sempre in uno stato sensibile di elettricità. L'elettricità sua è vitrea; com'è del pari quella della maggior parte delle nuvole, della pioggia, della neve: ma quella della nebbia è quasi sempre resinosa. Le nuvole si posson considerare come conduttrici dell'elettricità, sebbene può in esse accumularsi, e da esse lanciarsi altrove. Se l'aria che circonda le nuvole gravide di fluido elettrico è secchissima, si trovano esse isolate, e l'elettricità non può scappar via. Se poi i venti le avvicinino a nuvole in istato neutro, o in istato elettrico diametralmente opposto; avrà luogo una *scarica* elettrica, la quale sarà accompagnata dalla produzione di una viva luce (baleno), e da un forte romoreggiamento (tuono). Se infine la suddetta *scarica* invece di operarsi da nuvole a nuvole, si faccia da una nuvola a la terra; allora cadrà il *fulmine*. Gli effetti del fulmine sull'economia animale son multiplici, e quasi tutti capaci di guastar la salute, e spesso di distrugger la vita. A tale oggetto si sono inventati i *Parafulmini*, istrumenti di preservazione; i quali tolgono lentamente alle nuvole l'elettricità, e la dirigono allorchè la scarica avviene, per modo che non rechi alcun danno nè agli uomini, nè alle case: nonpertanto si è dubitato

LEZIONE SESTA

DEL CLIMA

AFORISMO I.

Il Clima quando è puro, non poco giova al nostro benessere; ove essendo alterato, è la sorgente inesausta di mille indisposizioni (1).

della loro proprietà preservativa, perchè molte volte è riuscita fallace.

Ma invece di perder tempo in proporre de' mezzi atti a prevenire, o a mitigare gli effetti delle tempeste sulle persone malsanicce, e nervose, il che nel vero è impossibile; torna bene avvertire che in fatto di tempestose scariche elettriche, cioè di baleni, fulmini, e tuoni; bisogna 1. Che cavalcando taluno, o camminando a piedi, o in vettura, si fermi, o vada a passo lento. 2. Che si evitino le correnti d'aria nelle case quando tuona, e si chiudano ermeticamente le finestre, e le porte; giacchè il fulmine nel cadere segue le correnti dell'aria. 3. Che durante la tempesta non si apran mai le finestre per osservare i cambiamenti del tempo; giacchè può rimanersi facilmente fulminato, come spesse volte è accaduto. 4. Che si faccia di tutto affin di bandire il costume poco lodevole di suonar le campane; poichè il suonarle durante la tempesta è stato sovente seguito dalla fulminazione e del campanile, e de' suonatori.

(1) Il clima analogo al nostro benessere si rinviene nei luoghi posti tra i 40 e 50 gradi di latitudine Settentrionale. L'Italia superiore, la Francia, l'Inghilterra, la China Settentrionale, la Circassia, la Mingrelia,

il Mezzodì dell' Alemagna fan pompa di abitanti di belle fattezze, più sani, e più robusti di ogni altro Clima. Ma per viver sani, ed esser belli è uopo abitare siffatti luoghi? No certamente. La natura provvida, e giustissima lungi dal fare un diitto privativo di questa bontà del clima, l' ha dato in dono a coloro, i quali abitano al di sopra, o al di sotto di tali latitudini. Infatti chi non conosce che gli Appennini nell' Italia Meridionale costituiscono una elevazione di terra, che rende la temperatura quasi eguale a quella che si sperimenta tra i 40 in 50 gradi della mentovata latitudine? Per l' opposito le terre basse dalla Polonia, e dell' Alemagna Settentrionale formano una depressione di terra, che rende il clima simile a quello, che sta tra 40 in 50 gradi. Questa medesima elevazione, e depressione delle terre danno origine agl' impronti di diverso clima sotto le medesime latitudini. Nell'Africa le terre di Capes che son basse, vantano un clima caldo, ed i suoi abitanti son negri: quegli delle coste di Dara, che sono un poco più elevate nel Regno di Marrocco, hanno un clima men caldo, e sono olivastri. Qual diversità di clima, presso a poco sotto la stessa latitudine! La bassezza, e l'elevatezza delle terre n' è fuor di dubbio la cagione. I venti influiscono moltissimo sul clima. La parte Orientale dell' Africa è molto più fresca della sua costa Occidentale; benchè ambedue sien poste sotto la linea: perciocchè quella parte è dominata dal fresco vento d'Est, il quale arriva caldissimo nella parte opposta per aver attraversate le cocenti regioni dell'Africa. Per questa medesima ragione l' Arcipelago Indiano conserva una temperatura men calda degli altri luoghi del Continente ad elevazioni uguali. La nostra Napoli infine, se si guardi il Mezzodì, ci offre una temperatura dolce, e calda; se poi si guardi la parte opposta, la troviam fredda. Essa è battuta assiduamente da due correnti d' aria; una dal Mezzodì at-

LEZIONE SETTIMA

DEI VENTI.

AFORISMO I.

I venti che rendon l'aria salubre, e recan molto giovamento al benessere dell'uomo; spesse fiate disquilibrando la secrezione del sudore, son cause di letali malattie (1).

traversando il mare, si porta verso il Firmamento; l'altra partendo da freddi luoghi della Zona agghiacciata, ed attraversando i luoghi montuosi, e freddi, e specialmente il prossimo *Matese*, si porta verso il mare. Dalle esposte cose si deduce, che la diversità dei climi si debba calcolare non solo dalle diverse latitudini, ma dall' elevazione altresì, e dalla depression delle terre, e dalla situazione riguardo ai venti *ec.* Il perchè ogni luogo, e ogni paese può aver differenti climi per le locali situazioni; e ciascun uomo può abitarli, secondo il bisogno, e le circostanze della sua salute, scegliendo ora un punto più elevato, e più battuto dai venti, ora elevato meno, e non troppo ventilato. A questo modo, senza seguir l'esemplo degli uccelli, che si portano a seconda delle stagioni da un clima ad un altro diametralmente opposto; potrà nello stesso paese respirarsi un'aria, che sarà grata, e salubre: avendosi sempre riguardo al temperamento, ed alla temperatura dell'aria più, o men calda, più o men fredda, e temperata, non che agli effetti che produrrà, siano utili, sian nocivi. In tal guisa s' indovinerà il sito opportuno.

(1) I venti prendono la loro origine dagl'istantanei

LEZIONE OTTAVA

DELLE STAGIONI.

AFORISMO I.

La ridente Primavera dà forza, e vigore all' organico sistema, e spesso lo libera da croniche malattie. Suol essere infausta a coloro che beono dei liquori spiritosi, ed ai temperamenti sanguigni (1), L'Està calorosa col troppo eccitarlo il rende inerte, ed estenuato (2). L'Autunno incostante a mille malanni l'espone (3). L'Inverno distruggitore, se l'uomo non è cauto, il rende scarno, ed avvilito, e spesso il tribola con de' morbi vigorosi (4).

cangiamenti della quantità di calorico contenuto nell' aria, e dall' evaporizzazione, e dalla condensazione dell' acqua. I venti si dividono in periodici, ed accidentali. I primi spirano soltanto in alcune Regioni; i secondi vengon suscitati dai cangiamenti subitanei che succedono nell' Atmosfera. L'azione che i venti spiegano sopra di noi, è relativa alla loro temperatura; e perciò essi son freddi, caldi, ed umidi, e producono gli stessi effetti, che si sono esposti alla pag. 54 non esclusa la lor forza fisica. I venti, secondo Newton, sono i padroni delle stagioni, e della sanità dell' uomo. Nonpertanto è prudenza che egli non si esponga ad una corrente d'aria a corpo nudo, ovvero riscaldato; giacchè, per servirmi dell'espressione comune, si retropelle il traspirabile, o il sudore, e da ciò sorgono delle malattie letalissime.

(1) Le Stagioni sono il prodotto dei cangiamenti di

relazione tra la Terra, ed il Sole. È ben dimostrato il potere delle Stagioni sulla natura in generale; ed è noto altresì abbastanza quali modificazioni riceva l'uomo da esse. L'anno si divide in quattro stagioni, cioè in Primavera, Està, Autunno, Inverno.

Primavera. La ridente stagione di Primavera, mercè dell'innalzamento della temperatura dell'Atmosfera, dà quasi novella vita agli esseri tutti esistenti sulla Terra. Aumentato il calorico stimolante, le funzioni si eseguono con più energia, e la vita si mostra più vigorosa. Essa guarisce molte croniche malattie, come le febbri periodiche in Terra di lavoro, e rinvigorisce i deboli, ed i mal pasciuti. Questa stagione suol essere infausta ai temperamenti sanguigni, agl'intemperanti, ed ai giovani forti, e ben nutriti; quantevolte non si astengono dal soverchio cibo carneo, dal vino generoso, ed abbondante, e dall'ozio. Il che dimostra 1. che bisogna far uso di cibi vegetali, o dei carnei misti ai vegetali, per modo che sempre la quota vegetale superi di due terzi la carnea 2. che bisogna valersi delle bevande refrigeranti, di poco vino annacquato, ovvero dell'asprino 3. che fa duopo esercitarsi con moderazione, onde la traspirazione cutanea adempia bene la sua funzione 4. che bisogna guardarsi dal fresco matutino, e dell'umido serotino 5. che non è mal fatto il ricorrere nelle circostanze che il richiedono all'uso del salasso.

(2) La Primavera può dirsi l'infanzia della brillante Natura; l'està il tempo della sua virilità. Essa perfeziona i lavori cominciati nella Primavera, e dona all'uomo il guiderdone dei suoi travagli. Ma la sua temperatura calda, e secca rende la fibra dell'uomo adusta, snerva i solidi tutti, rallenta le digestioni, ed il dispone a delle malattie delle strade intestinali, e con essoloro alle nervose. Essa mentre non è molto infausta ai gracili, è quasi sempre nemica degli

obesi, dei biliosi, dei sanguigni. Per preservarsi dagli imminenti malanni, in cui si può facilmente inciampare, è duopo 1°. Che si adoperi una tenue dieta 2°. Che si faccia uso dei cibi vegetabili 3°. che si beva il vino bianco annacquato, ovvero l'asprino 4°. Che si adoperino spesso le bevande acidulate, come l'acqua coll'aceto, o col sugo di limoni, o di melarance 5°. Che si usino delle frutta subacide ben mature 6°. Che si moderino con la massima sollecitudine l'evacuazioni eccessive, e qualunque perdita umorale che potrebbe estenuar la macchina 7°. Che non si beva mai dell'acqua fredda nella massima estuazione 8°. Che non si dorma mai à Ciel sereno, o colle finestre aperte. 9°. Che quando la macchina è riscaldata, si eviti con tutta la scrupolosità possibile di esporsi all'azione dei venti, o di tuffarsi nell'acqua 10. Che essendo di assoluta necessità travagliare in mezzo ai campi esposti all'azione dei cuocenti raggi del Sole, si abbia la cautela di coprirsi il capo con cappello di paglia bianca, o di roba bianca coperto, e di adoperare degli abiti di lino bianchissimo; i quali panni di color bianco son poco atti ad assorbire il calorico 11°. Che si abbia cura di non istar molto tempo in piè, ma di camminare, e far moto, onde così si mantenga una certa evaporizzazione rinfrescante sul corpo, e minor forza acquistino sopra di essi i raggi solari 12°. Che i contadini nelle ore meridiane, e caldissime sospendano i rurali travagli, mutino gli abiti, e si ritirino all'ombra; ma non in siti umidi, e troppo freschi, e ventilati, capaci di sopprimere in essi l'aumentata traspirazione; onde il Villani cantò:

Oh! fra gli estivi ardori
Fia, che mi copra in si frondosa chiostra
Ombra densa ospital, gentil ristauro.

13. Infine che si abbia tutta la cura possibile, lad-

dove l' uopo il richedesse, con qualche emetico, o con un' oncia di sale inglese, tener le prime, e le seconde strade sempre libere da saburre.

(3) L' umido, e spesse fiate freddo Autunno, (che dir si potrebbe l' età senile della natura) per la sua continua inconstanza è il nemico capitale della salute dell' uomo, e precisamente dei tabidi, e dei tisici: *Autunnus tabidis malus* Ipp. lib. 3. Af. 10 Il frequente alternare del caldo, del freddo, e dell' umido, la freschezza delle notti, le nebbie, l' esalazioni palustri, che fra tutte si posson dir letalissime, l' abbondanza dei frutti acquosi, di cui inconsideratamente in questa stagione si abusa: tutto concorre ad indebolire il sistema vivente. Il sudor si sopprime, la digestione diventa lenta, ed irregolare, le forze muscolari mancano, i sensi si *ottundono*, l'animo si fa triste. Il perchè i catarri, i reumi, le febbri mucose, le terzane, le quartane, le biliose, le diarree, le disenterie da per ogni dove fanno la più terribile strage della misera umanità. Affin di esimersi da siffatti malanni, bisogna, 1°. Munirsi di analoghe vesti, e di schifare, in quanto è possibile, la temperatura freddo-umida del mattino, e della sera 2°. Evitar la pienezza di stomaco, e degl' intestini, e tosto che se ne veggono i preludj, come la bocca amara, o soverchiamente umido-viscida, lo scemarsi del solito appetito, l' enfiamento di stomaco, l' oppressione, la stanchezza, e appresso mangiare oltre di questi incomodi, la sete, i rutti acidi nitorosi, il dolor di testa, l' offuscamento di vista *ec.* ricorrere ad una rigorosa dieta, e farsi uso di qualche bibita diaforetica, come l' infuso dei fiori di sambuco, o di tiglio *ec.* ovverò delle limonate, o delle aranciate, che aprano le vie regie della pelle, o dell'urina. Se poi con questo metodo non si giunga a far isvanire siffatti fenomeni, si venga tosto all' uso della radice ipecacuana, o del *vomitivo bianco*, ossia *tar-*

taro emetico. Caso che poi si aggiugnessero ai suddetti fenomeni la stiticità del ventre, la pienezza dello stomaco, le flatulenze, i borborigmi, i doloretti colici, la nausea, gl' incitamenti al vomito, i dolori, ed il peso ai lombi, la stanchezza delle membra *ec.* si ricorra subito all' uso della purga; la quale nelle campagne potrà consistere in un' oncia di sale inglese 3.° che quante volte son costretti di uscir di casa prima che il Sole si levi, si faccia uso di cappotto, o d' abiti un po' pesanti, non si esca mai a stomaco digiuno, e si ricorra alla *pippa* nel camminare per mezzo ai campi; adoperando ora il tabacco, ed ora la salvia, ed il tabacco congiunti insieme 4.° Che la dieta sia tenue. e più carnea, che vegetale; che l' uso del vino sia moderato: *In autumno bibendum paulo liberius. non tamen immodice* (*la Scuola di Salerno*) e che si distribuisca la quota dei cibi in varie volte 5.° Che nelle case rustiche si accenda del fuoco sì nel mattino, che nella sera per rimuoverne l' umido. Lo stesso è da praticarsi nei campi prima di accingersi al lavoro. Si abbia poi gran cura ritirandosi a casa nelle ore serotine, di usar le stesse precauzioni che si son proposte pel mattino. Quivi giunti, si abbandonino gli abiti rustici, si accenda il fuoco, e si asciuttino ben bene; e se molto umido siasi attratto nel corso del giorno; si pratichi con sollecitudine un *pediluvio* prima della cena 6.° Che prendano somma cura di se i nervosi, i dilicati, i tabidi, ed i tisici; giacchè in questa stagione la lor salute potrebbe andar male. Infatti Ippocrate lasciò scritto. *Quum vero autumnus sit inaequalis, et varius, nihil mirum, si tabidis in eo plus quam obesis, et carne munitis effundatur.* In fine se vogliam viver sani in sì letale stagione, ricordiamci di quel che scrive Santorio: *Si superveniens frigus inveniet te vestibus recte munitum, et uteris diureticis, certe sanus eris.*

(4) Nell' inverno mancando lo stimolo animatore (cioè il calorico) sembra che la Natura sia caduta nella perfetta inerzia. Circondato l' uomo da innumerabili corpi assiderati, e intormentiti per la mancanza di luce, e di calore, dee combattere sventuratamente con gli oggetti che il circondano, affin di conservar la propria temperatura. e con essa la vita. Ma in mezzo a questa continua lotta la tenacità dei solidi cresce, la digestione si eseguè bene, e con prontezza, la traspirazione si scema, e spesso si accresce la pletora. I vecchi, i deboli, i flemmatici, i nervosi la passan male, quantevolte con sani alimenti carnei, e farinacei, e con buon vino, nei giusti limiti usato, con regolare esercizio, e con gli abiti analoghi non riparano alle continue perdite. I robusti; e validi giovani staran bene 1.° se facciano uso degli abiti di lana 2.° Se si guardino dal freddo umido 3.° Se specialmente facciano uso delle carni. Il vino poi conviene più di ogni altra stagione.

Ma nell' aspra stagion di Borea ai fiati,
Ne' brevi giorni, e all' aer freddo, e scuro,
E dell' inverno ai nubilosi orrori,
Sia men parca la mensa, ed imbandita
Di generoso cibo, e a' tuoi dispensi
Di vin più pretto arrubinate tazze (*).

Il moto è assenzialissimo; ma è da servarsi sempre la debita moderazione.

(*) Armstrong Cant. II.

LEZIONE NONA

DELL' ALTERAZIONE DELL' ARIA, E DE' MEZZI ONDE MODIFICARLA A VANTAGGIO DELLA SALUTE.

AFORISMO I.

L'aria può alterarsi 1° dalla respirazione degli animali tutti, non che dalla combustione (1).

(1) Si sa benissimo da tutti che gli animali respirando assorbiscon l'ossigeno, e mandan fuori il gasacido carbonico, ch' è nocivo agli animali, ed alle piante. È questo quel gas che si sviluppa nella fermentazione del mosto, e che ingombra le grotte, e le cantine, con sommo danno, e pericolo dei poveri travagliatori. È questo eziandio quel gas che svolgesi allorchè le sostanze vegetali bruciano, ed in preferenza i carboni; i quali non una volta sola in luoghi angusti han fatto molte persone miseramente perire. In fine è questo quel gas che nella grotta del cane là in Pozzuolo smorza i lumi, ed ammazza gli animali tutti, specialmente i cani; e da ciò trasse il suo nome la grotta. La provvida Natura conoscendo le conseguenze funestissime che sarebber senz' altro tornate all' uomo, ha in singolar modo disposto che le piante, ed i vegetali tutti con assorbire l' acido carbonico, ed inbeversene onde acquistar solidità, e peso; restituissero all' aria l'ossigeno libero, di cui era stata privata. Dalle cose dette si deduce 1°. che in ogni conto si debba dimorare, e dormire in istanze ben ample, e ventilate; e dovendo dimorarsi in case anguste, e chiuse, rinnovarsi spesso l'aria della stanza 2. Che sia cosa del tutto necessaria che le abitazioni, o la stanza in cui

2.° *dall'emanazioni odorifere dei fiori, e dei corpi tutti odorifere* (1) *3.° dagli effluvj che svolgonsi nella scomposizione dei corpi vegetali, ed animali* (2). *Queste sono fuor di dub-*

si dorme, sia circondata da piante, o vegetali qualunque. Gli antichi ersero il Tempio di Esculapio in mezzo ai campi. Non solo la respirazione, come dissi, è causa di una si funesta alterazione, ma la combustione altresì produce lo stesso effetto, ed in guisa più triste, e spaventevole. Quindi è mal fatto accendere gran fuoco in istanze anguste, le quali non abbiano, che poche aperture, e picciole 3.° Che sia assolutamente letale il dormire in case strette, in cui si trovi acceso del fuoco.

(1) L'esalazioni odorifere sono anch' esse nocive alla salute. Quindi è prudenza tener lungi dalle stanze ove si dorme le frutta mature, ed ogni sorta di fiori.

(2) La natura dell'emanazioni derivanti dalla scomposizione dei corpi sì animali, che vegetali, si è finora celata alle indagini dei Chimici; e quello che se ne sa, non è molto soddisfacente. Impertanto par che sia provato che inducano dalle malattie Epidemiche, e favoriscano senz' altro lo sviluppo del germe delle contagiose. È quindi di somma necessità che si tengan lungi dalla casa ove si abita, e si dorme il letame, lo sterco degli animali, e gli animali medesimi, come il cavallo, il bue, l'asino, la gallina, il cane, il porco. Questi animali debbono star nei luoghi che loro convengono; altrimenti consumando con la respirazione una quota dell'ossigeno dell'aria, l'alterano; ed infestandola colle mentovate emanazioni, la corrompono per modo che la rendon sorgente di molte malattie. Lo scegliere un sito in preferenza di un altro influisce moltissimo nel benessere dell'uomo; giacchè a suo modo par che modifichi l'At-

bio le cagioni che sovente alterano l'aria atmosferica, e la rendon capace di nuocere alla vita, ed alla salute dell' uomo.

mosfera a vantaggio della salute. I siti si posson ridurre ai paesi montuosi, alle pianure, ed alle valli. Le montagne, ove regna quasi un' aria viva, secca, leggiera, e ventilata, vantano una temperatura che spesso partecipa più del freddo, che del caldo. E questo il soggiorno felice degli uomini vigorosi, e sani, se sieno amici della sobrietà, e del travaglio moderato. Quest'aria poi sceglier si dee dagli uomini di temperamento linfatico, e dai *polisarchi*, ossia pingui. L'aria però di siffatti siti non dee respirarsi punto dai nervosi, e da coloro che son tribolati da croniche malattie, specialmente di petto; perciocchè l'aria fredda, e secca affretta il termine fatale. Le pianure hanno un' aria più densa, più dolce, più pregna di acqua; le temperature si succedono con ordine regolare. Quest' aria grossa, e pesante, che dee scegliersi dai tisici, e da tutti coloro, i quali soffron croniche malattie, è sempre infausta ai *linfatici*, ed ai *polisarchi*. E poi molto giovevole, e salubre ai temperamenti sanguigni, ed a' nervosi. Le valli meno battute dal vento offrono una temperatura più dolce, e più uniforme delle precedenti; e quantunque sia un poco più umida; nulla dimeno è sommamente grata ai vecchi, ai deboli, ai nervosi, ed in fine ai tisici.

LEZIONE DECIMA

DELLE ABITAZIONI

AFORISMO I.

Le abitazioni rurali debbono esser edificate in luoghi asciutti, ed elevati, onde sien ben ventilate, e per conseguente salubri; altramente saran la sorgente di mille gravissime malattie, e la vera tomba de' viventi (1).

(1) Le abitazioni son la tomba dei viventi, quantevolte non sien secondo le leggi d'Igea edificate. Vantano esse non poca influenza sulla salute dell'uomo; e però è duopo che sien costituite al di sopra del suolo, il quale dee essere asciutto, ed in luoghi non esposti a' venti impetuosi, ed alle tempeste. La facciata principale della casa rurale dee guardar l'Oriente; i vani delle finestre, o porte (il cui numero non dee esser mai scarso) debbono esser disposti in modo che guardino il Levante, il Mezzogiorno, ed il Settentrione. Le case non debbon esser picciole; gli edificj poi debbon esser di pietra, e non già di legname, di canneti, o di altra materia. La stanza di letto esser dee grande, ed in tutto proporzionata. In fine per esser perfetta, bisogna che la casa sia isolata, e cinta di piante arboree. Le case poi debbon destinarsi a quell'uso cui conviene. Infatti è prudenza di tener solo per dormire una stanza, ed in altra poi riporre tutto ciò che dee conservarsi. Quindi le frutta, il vino, *ec.* debbon riporsi in case separate. Per ultimo gli animali di ogni specie non debbono star mai nella casa ove si dorme. Quel ch'è perniciosissimo alla salu-

LEZIONE UNDECIMA

DEI VESTIMENTI.

AFORISMO I.

I vestimenti sono i prodotti di alcune materie animali, o vegetali (come la lana, la seta, il cotone, il lino) (1) mercè dell' arte ridotti in tessuti, di cui ricopriamo le pelle per preservarla dall' impressione dell' aria. Gli abiti di lana, e di seta son proprj dell' Inverno; quelli di lino, e di canape sono utili nella Està: quegli di cotone sono necessarj nell' Autunno, e nella Primavera affin di viver sani. Per viver poi bene, e schifar le malattie, è duopo che si abbia la cura altresì di scegliere, cambiare, accrescere, o scemare il peso degli abiti; a misura dell' impressione che si riceve dall' Atmosfera.

te, si è appunto il conservare il letame, o l' immondezza nella casa ove si dorme, o fuori l' uscio di essa. Questo costume è funesto alla salute, e non si dee punto praticare volendo schifarsi una serie di infermità penosissime.

(1) Le vesti di lana, e di seta son caldissime; e perciò si debbono indossar nell'inverno, e nei mezzi tempi. Debbon poi rendersi più, o meno pesanti in ragion del bisogno: ma miglior consiglio è quello di far uso delle vesti di lana, e non già gravarsi mai di panni, come suol dirsi, e farsi; perciocchè non potendosi nel corso del giorno sopportare il peso delle

vesti, o si scemeranno, o si toglieranno affatto per eseguir bene i lavori del proprio mestiere; il che è sorgente dei raffreddori, dei costipi, dei catarri, de' reumi, de' mali di punta, *pleuritide*, del mal di gola, *angina*, e delle malattie infiammatorie, *ec.* Si dee interdire come letale l'uso delle calze di cotone, e degli abiti di simil fatta nella stagione invernale, specialmente dalla gente di campagna. Questi abiti son convenienti, ed utili nella Primavera, e nell'Autunno. Son forse la lana, e la seta pregne di calorico, onde si debbano scegliere per garantirci dal freddo? La lana, e la seta non son dotate di siffatto attributo; ma amendue per la gran quantità di aria che ritengono nell' ordito, son cattivi conduttori del calorico, vale a dire non permettono che il calore della nostra macchina si disperda nell'Atmosfera freddissima; e quindi facilmente l'accumulano sulla pelle; e noi sentiam caldo. Per l'opposito la canape, ed il lino perchè gli orditi, i cui tessuti son più fitti, racchiudono picciola quantità di aria, son buoni conduttori del calorico; e perciò lo lasciano liberamente scappar via; e noi ci sentiam più freschi indossando una veste di siffatta qualità. Le diverse specie di vesti non solo son destinate a conservare, o a dissipare il nostro calore, ma esse debbono altresì permettere il passaggio alla traspirazione cutanea. Dovendo noi scegliere delle vesti, che lentamente imbevendosene, e alla lunga conservandola, rechino utile alla nostra salute; ricordiamci pur della lana, e del laudevole costume non da gran tempo introdotto di portare a corpo nudo la camicia di lana nella rigida stagione d'inverno. Si scelga poi il cotone nella stagione di Primavera, ed in quella di Autunno; giacchè si è dimostrato che il cotone tiene un luogo mezzano tra le sostanze animali, e le vegetabili. Si abbia cura di far uso degli abiti di lino, e della canape nella stagione estiva, essendo loro pro-

II.

La natura ha creato l' uomo snello , e sciolto. Il perchè delle vesti è duopo servirsi come mezzo di difesa , e di preservazione , e non già in modo, che riescano cagioni di malattie. Infatti esse servono per difenderci dalle alternative dell'Atmosfera , e dall' azione di alcuni corpi molesti ; non già per contraffare quelle belle fattezze che dalla Natura ne sono state date gratuitamente. E quindi sommamente necessario che gli abiti sieno un poco ampli nell' Està, perchè l' aria circolandovi senz' ostacolo , venga a rinfrescare la pelle. Nell' Inverno poi debbono essere stretti , onde l' aria fredda non penetri nella pelle, e la stimoli (1).

prietà il farsi penetrare dalla traspirazione, e di darle libero il passaggio : perciocchè col mezzo di questa evaporazione si genera in noi la sensazione piacevole, e sollevante del freddo. Queste vesti son letalissimo in altra stagione ; poichè dando luogo a gran perdita di calore , e traspirabile , il sistema ne resta assai privo , e l' uomo s' inferma.

Dietro i lumi della Chimica moderna si è ben conosciuto che il calore degli abiti influisce moltissimo sul nostro benessere : giacchè il color nero assorbisce gran quantità di calore , ed in se quasi un poco più lo trattiene : il bianco poi ne assorbisce meno , e forse ne riflette i raggi calorifici.

(1) Chi non conosce i vantaggiosi effetti del vestir comodo , ed alla foggia antica ? Le vesti ample agevolano la circolazione del sangue, rendon liberi , e pronti i moti muscolari , fanno eseguir la respira-

zione con libertà, e senza incomodo alcuno, e permettono che gli organi addominali con la loro libertà naturale adempiano senza pena, o ritardo le proprie funzioni. Se è vantaggioso il vestir comodo, sarà esso vantaggiosissimo quante volte non si adoperano quelle legature strette, strettissime, che si usano intorno alle gambe, ed al di sopra del pube. La Natura vuol che le membra sien libere, e non già avvolte fra ceppi. Tiriamo un velo sui Busti; giacchè ormai è ben dimostrato qual danno abbiano essi prodotto, e quanto costi all'umanità questo sciocco, e barbaro costume. L'età, il sesso, il temperamento, le abitudini, il mestiere formano delle eccezioni ben notabili intorno alla scelta degli abiti. I fanciulli, le donne, ed i vecchi più deboli dei giovani robusti dovranno più volentieri di questi ultimi servirsi delle vesti calde per viver sani. Gli uomini di temperamento linfatico, ovvero nervoso debbono far uso di quegli abiti che loro si convengono. Gl'ultimi poi non faranno al certo male, se durante l'inverno si avvezzino a portare a corpo nudo le camicette di lana, affin di evitare, quanto è possibile il più, le tante malsanie che son solite aver luogo in siffatta stagione. Il che converrebbe anche benissimo a coloro, i quali son soggetti ad affezioni reumatiche, e son tribolati da croniche malattie. Infatti questo costume dona lunghissima vita, e sana a molti Religiosi dell'Ordine Serafico di S. Francesco, i quali sulla nuda carne portano abiti ruvidi di lana; e gli libera da molte malattie. I sanguigni poi, ed i biliosi, sebbene il bisogno non gli astringe ad usare le medesime precauzioni; nonpertanto non deggiono fidar molto ne' loro temperamenti, e non valersi di quegli abiti che la stagione richiede. È ben chiaro che i contadini occupati nei lavori campestri svolgono gran calore, e mal tollerano gli abiti pesanti, e caldi: ma non per questo deggiono andar seminudi nel ritirarsi dai

travagli, e nel recarvisi, nè starsene seminudi nelle ore di riposo. Essi per viver sani debbon munirsi di vesti convenienti alla stagione, e ben vestiti recarsi al travaglio nelle ore del mattino; e similmente deggiono esser cauti nel ritirarsene la sera. Oltre a ciò non debbon mai travagliar nudi; ma debbon sempre avere addosso qualche camiciuoletta di cotone, ovver di lana; la quale si dee cambiare quando si porrà termine ai lavori. Infine è duopo che ognuno adoperi decenza negli abiti, ed abborrisca il lusso, e la moda, infauste sorgenti di miseria. Dionisio Siracusano avendo inviate in dono parecchie vesti di valore alla moglie, ed alle figliuole di Lisandro Lacedemonio, non vollero esse accettarle; dicendo che da siffatti abiti più vergogna, che onore riporterebbero; poichè la bellezza e l' onestà dei loro costumi non avean bisogno di esteriori ornamenti.

LEZIONE DECIMASECONDA

DEI CIBI.

AFORISMO I.

Uno stimolo innato fastidioso, ed incomodante, conosciuto da tutti sotto il nome di fame, ci avverte del bisogno di prender cibo. Un altro del primo non miga inferiore, che distinguesi col nome di sete, ci addita la necessità di bere. Queste due sensazioni, quando sieno ben soddisfatte, la salute non istà sicuramente in pericolo, e si scorge nella macchina umana brio, ed energia: giacchè l' organizzazione rinfranca le perdite giornaliere mer-

cè della introduzione di analoghi cibi, e d'idonee bevande, èd adempie benissimo il dovere impostole dalla Natura. Per viver dunque sano, è duopo secondar tosto l'avviso di queste due sensazioni veglianti al nostro bene, e non determinarsi a prender cibo, nè a bere, se l'appetito, o la sete non ne manifesti il bisogno (1).

(1) Credo inutil cosa il trattar qui fisiologicamente della fame, e della sete, e l'occuparmi nella digestione, e nella sua influenza sulla economia animale, come han fatto altri; ma non posso far di meno di non avvertire che la fame è l'ottimo condimento dei cibi: *Optimum cibi condimentum est fames* (Ornoldo) che secondo Cardano è il vero oro potabile proposto dagli antichi, affin di allungar la vita: *Experientia compertum est, famem esse verum aurum potabile*; e che la fame è il primo segno della salute, e dee essa regolar l'uomo circa il tempo di prender cibo. È da sapersi altresì che la fame non soddisfatta, l'inedia eccessiva, e il digiuno prolungato fan che il corpo smagrisca, e si disecchi, e producono insiememente di molti malanni. Se poi non digeriti ancora i primi cibi se ne introducono dei nuovi; la digestione si disturba, ed oltre a tanti incomodi che un tal disturbo trae seco nell' atto, moltissimi ne succederanno assai maggiori dei primi, non bene eseguendosi le debite riparazioni. Dall' esposte cose si deduce 1°. Che fa mestieri prender cibo quando conviene, ed in determinati tempi 2°. Che bisogna tanto cibo introdurre, quanto fa duopo affin di estinguere la presente sensazione; ricordandoci della sentenza d' Ipp. sez. 2. *Ubi copiosior præter naturam cibus ingressus fuerit, id morbum creat*; ed altrove *Omne nimium naturæ inimicum*. Queste medesime leg-

II.

Se mai per distrazione, o per soverchio appetito, o per ragion di compagnia si fosse ecceduto nel mangiare, e si sentisse talun gravato lo stomaco; ricorra tosto al vomitivo, ovvero serbi per qualche giorno un' esatta dieta (1).

gi si potran benissimo adattare al regolamento della sete. Questa sensazione molestissima è assai più incomodante, e perniciosa della prima; difficile è il sopportarsi, pericolosissimo è il non soddisfarla. È quindi duopo essere attenti, ed ubbidire alle sue voci. Si avvertisca però 1°. che le bevande liquide non debbono eccedere le solide 2°. Che non si dee bere quando siam riscaldati, ovver sudati 3°. Che la bevanda di acqua, che è la naturale, esser dee di buona qualità.

(1) L'esperienza giornaliera dimostra, esser ben vera la sentenza di Patricio (de Repub. lib. 5. cap. 8.) *Plures occidit gula, quam gladius.* Nonpertanto la maggior parte degli uomini mentre conosce una siffatta verità, ama piuttosto di restar vittima di un lauto pasto, che sobriamente trattar la vita. Io nulla brigandomi di costoro, dirò alcuna cosa di quegli, che per una casualità abbiano ecceduto nel prender cibo. Costoro, perchè evitino delle indisposizioni, debbono calcar quella strada, che lor è additata da Salomone: *Si coactus fueris in edendo multum, surge a medio, evome, et refrigerabis te, et non adduces corpori tuo infirmitatem,* (Ecc. cap. 31.). Questo precetto divino è quello altresì che la saggia Natura fa eseguire agli animali tutti; i quali allorchè è gravato di soverchio cibo lo stomaco, se ne liberano mercè del vomitivo; ed in siffatta maniera tengon lungi da essi le indisposizioni. Di questo avviso fu eziandio il Padre

III.

Se la natura, la ragione, e la nostra Santa Religione ci dimostrano la necessità di una mensa parca, e frugale in ogni tempo; molto più la parsimonia, e la semplicità è da servarsi nella cena. E miglior consiglio ancora dividere il cibo necessario, ed usuale in più volte, che introdurlo una volta sola (1).

della Medicina (nel Libro De affect. e nel lib. 3. De vict. ratio.) e lo stesso difende, e convalida Plutarco (De tuenda sanit.) L'uomo però non deè farsi molto trasportar dalla gola; ed è sempre miglior consiglio stare attento, e servare una certa prudenza nella introduzione dei cibi, onde non si sorpassino quei limiti, che degradano l'umana specie, e si servino nel tempo stesso i precetti della nostra santa Religione.

(1) Di questo avviso fu la celebre scuola di Salerno, onde lasciò scritto.

Ex magna cœna stomacho fit maxima pœna.
Ut sis noctu levis, sit tibi cœna brevis.

In questo luogo si consiglia agli amatori della lor salute che la sera si contentino di una cena parca, e semplice: giacchè la varietà del cibo, e la quantità dello stesso gravando di molto lo stomaco, irritano, ed opprimono i nervi, e ne turbano il regolare esercizio. Il che rende inquieti, e molesti i sonni; perciocchè il principio vitale riconcentrandosi nello stomaco per attivarne la funzione, abbandona le parti; e con ciò non rinfranca mercè il riposo le perdite del giorno, e nel mattino si sente un certo peso, e languore per tutte le membra, la testa è torbida, e confusa, la ragione è debole, ed i travagliatori

IV.

Il regno animale (1) risultante da numerose famiglie ben distinte per le specie diverse, non ha mestieri, affin di esistere, di un sol genere di cibo. Il provvido Facitore del tutto in ragion degli organi loro, e della particolar costituzione ha destinato un determinato genere di

sì trovano in tale stato di torpore, che con ritrosia si accingono al consueto travaglio, e mal lo mandano in effetto. Ciò posto, è prudenza dei padroni di preparar la cena agli operaj non lauta, come suol farsi, specialmente nell'està, ma piuttosto parca; ed esser anche sommamente cauti a non fargli eccedere nella *merenda*, nel *pranzo*, e nella *colezione*. Si potrebbe far consistere la merenda in un po' di prosciutto, in pochi frutti, e nell'uso di parco vino annacquato; il pranzo in una minestra vegetale, in un buon pezzo di carne, e pochi frutti freschi *ecc.*; la colezione potrebbe ridursi all'insalata, al formaggio, ai frutti freschi *ecc.* La cena poi potrebbe consistere in una polenta, in una farinata, ovvero in un buon piatto di legumi, e toglier l'uso delle minestre bianche, ed alle carni salse, ed affumate *ec. ec.*

(1) Il vasto teatro del *Creato* secondo l'opinione dei Naturalisti viene diviso in tre regni, cioè 1. nel minerale. che abbraccia la massa bruta inorganica 2. nell'animale, che in se comprende gli animali tutti, alla testa dei quali si trova situato l'uomo 3. nel vegetabile, che in se contiene le piante, l'erbe, ed i fiori *ecc.* Il regno vegetabile, ed animale forniscono soltanto all'uomo l'alimento. Il minerale gli offre solo il condimento, ed i medicamenti.

cibo ad essi adattato; tal che un cibo che conviene agli uni, e gli nutrisce, e gli fortifica, è insalubre per gli altri, e gli avvelena. Si dee adunque da ciascheduno esaminar bene la propria costituzione, e dare al corpo quei soli cibi che gli convengono (1).

V.

La ragione, e l' esperienza ci propone nel latte (2), nel pane (3), nell' erbe, e nelle frutta mature (4), nelle carni tenere di mansueti animali (5), e nella moderata quantità dei legumi gli alimenti più naturali, omogenei, ed atti a sostenere la nostra esistenza, ed a conservar la nostra salute. Ma è sempre di somma necessità il far uso di queste cose con moderazione, affin di tener lungi le malattie e viver lungamente sani.

(1) Massima esser dee la prudenza di colui che ama la sua salute in iscegliere quella specie di cibo, che più gli giova. E di vero Hoffmanno seguendo Ippocrate ci lasciò scritto: *Quam maxime selige alimenta corpori nostro congrua, et quae facilius solvuntur, et corpus transeunt .... cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parce ingesti fami, et siti sufficiunt, et moderata per alvum secedunt.*

(2) Il vitto migliore è il vitto mezzano tra l'animale, ed il vegetabile; e questo è appunto il latte. Il quale senza dubbio veruno è l'alimento più dolce, è più gentile, ed il più analogo allo stomaco: ma sovente gli effetti del latte variano secondo le diverse costituzioni: ad alcuni giova, ad altri nuo-

ec. Ognuno però dalla propria esperienza può essere ammaestrato, se gli conferisca, ovver no. Teofilo visse cento anni mangiando pan cotto col latte, e talvolta col mele. Un suo vicino volendone seguitar l' esempio per prolungarsi similmente la vita, ne provò perniciosi effetti, e fu costretto a lasciarlo. Gli antichi non si cibavano, che di latte, e mele, e vivevano lungamente, e sani: *Lac, et mel comedent* (Genesi). Tralliano ci assicura che i nostri padri prescriveano per anni interi il vitto latteo, e con tal mezzo prevenivano le conseguenze funeste di molti mali. Conosciamo per esperienza che qualunque specie di latte, e massime le varie preparazioni di questo liquido animalizzato, come il siero, il burro, la manteca, il cacio, possono essere all' uomo sommamente utili. Il latte però è pernicioso a' biliosi, agl' ipocondriaci, ai malinconici. Sia ben accorto chiunque fa uso del latte di non accoppiarlo giammai con cibi acidi, siccome quelli che posson guastarlo; ma sì bene col pane, o con uova fresche, o col riso, o con salubre farina di granone, o con teneri innocenti legumi, di cui spesso la gente di campagna si ciba. Quantevolte poi se ne voglia far uso per bevanda, si unisca ad una competente quantità piuttosto di mele, che di zucchero; essendo il mele un estratto di tante erbe, e di olezzanti, e salutevoli fiori. Il sommo Iddio elesse la terra di Canam, e non altra per abitazione del Popolo eletto, appunto perchè era abbondante di latte, e di mele.

(3) Il pane al certo esser dee il principale alimento dell'uomo. Il grano, ed il granone di buona qualità, in preferenza di ogni altro vantato cereale, come l'orzo, il riso, l'avena, il miglio debitamente preparati, offrono senza dubbio il pane adattato al mantenimento della umana specie: dappoichè le farine di grano, e di granone sono le sole, di cui può farsi il pane fermentato; ove le altre farine non conten-

gono un glutine, che basti a compiere il processo della fermentazione. Il grano singolarmente, che è l'alimento il più comune, e nutriente, può essere in mille guise naturalmente alterato. Esso può essere depravato 1°. dalla rachitide; la quale secondo Rofredi provviene da vermicelli, i quali per le radici salendo nel gambo, e nella spiga, consumano tutta la sostanza farinosa, vi si annidano, e rendono il gambo tutto rattratto. 2°. Dalla fuliggine; ch' è quella degenerazione dei frutti cereali in una polvere nera; ed è differente dalla bruggine secondo taluni Autori, perchè questa cambia più che ogni altra parte la sostanza delle foglie dei cauli sotto l'epidermide in una polvere più che nera feruggginea. Da Needham si considera come una specie di Golpe. 3°. Dalla golpe, per cui mentre il grano sembra simile pel colore, e per la forma al grano sano; se premesi fra le dita, facilmente si apre, e tramanda una meteria glutinosa di cattivo odore, nericcia, e capace di comunicare l' infezione per contatto al germe di altri grani che son per nascere. Il grano golpato produce il pane amarissimo, e sommamente nocivo. 4°. Dallo sprone; il quale consiste in una escrescenza mostruosa a guisa di cornetto, propria dei semi segale, e d' altri grani, ed è facile a generarsi epidemicamente nelle annate freddo-umide. Dodart ci fa intendere che questi grani son bruni al di fuori, e biancastri al di dentro; e quando son secchi, riescono più duri, e tenaci della segale sana. Il grano sopraffatto da tai guasti, se vien ridotto in farina, e se ne forma del pane, può renderlo un vero veleno. Il celebre Ramazzini assegna fra le cause occasionali dell' epidemia rurale Modanese il primo posto alla ruggine, o fuliggine delle biade. Il grano golpato nelle Regioni fredde produce morbi funestissimi: in Francia, al riferir dello stesso Zirmeman, è stato capace di far na-

scere la cangrena fredda. Il grano cornuto, o segale produce spasimi dolorosissimi, la rarafania, ed orribili sfaceli (*Lemery Traite des droghes arth secale*). La mescolanza poi del grano con altre sostanze è anche più della sua degenerazione perniciosissimo alla sanità. Tali sono il Raphanus raphanister, la Borsa pastoris, il Vilucchio, la Ruccia, il Loglio, il Lupino (lupinus albus). Il loglio tra tutti è letalissimo; giacchè il pane che n' è guasto suol d' ordinario cagionare stordimenti, vertigini, delirj, vomiti, coliche, convulsioni, e perfino la paralisi, e la morte. Posto da banda il grano morboso, e scelto il buono all'uopo, si conservi bene, ad in luoghi asciutti, e ventilati: lo stesso riguardo si abbia, quando si è ridotto in farina. Il pane poi dee esser buono, saporito, e salubre (*Hoffman De pane alimento maximo*). Questo dipende dal lievito, dalla manipolazione, e dalla cottura. Il lievito difettoso, e viziato può rendere il pane assai nocivo. Se poi è scarso, e troppo recente, nol fa fermentare, e resta azzimo. Per contrario s' è in gran quantità, e molto stantio, il rende acido, e grave. Sì nell'uno, che nell'altro caso ne nascono indigestioni, e secondo Frank, ostruzioni, e disposizioni alle malattie verminose. Il pane inoltre non ben manipolato, e perciò attissimo a divenir con la cottura molto compatto, riesce non buono, anzi dannoso, e sarà nocevolissimo se vien poco, o mal cotto. Di qui è che anche le così dette focacce, solite a prepararsi dai contadini, per esser non lievitate mal cotte, e quel ch' è peggio, talvolta pregne di cose pingui, ed acide; costituiscono un alimento indigeribile, e quindi dannosissimo. Riguardo infine alla manipolazione del pane, fa duopo impastar bene la farina con acqua nè bollente, nè fredda; ma bensì calda, e fino a tanto che la pasta non più si attacchi alle mani. Finalmente tutto ciò che si è detto del pane di grano, si dee intendere ancora del pane di granone, o gran di Tur-

chia ; il quale è il cibo più usuale alla gente delle nostre campagne, ed il solo che loro è adattato per la validità delle costituzioni, e per gli assidui travagli, e per digerirlo senza incomodo. Le farinate possono alimentare l'adulto di amendue i sessi, essendo più dolci, e più riparatrici del pane. Ma esse potrebbono far parte, in grazia della loro pronta digestione, e del dolce grado di calore che l'accompagna, della dieta piuttosto dei bambini, ovvero di quegli uomini che sono esausti per l'abuso de' cibi, e delle bevande eccitanti, che dei contadini destinati a comportare delle grandi fatiche di corpo. Il mite grado di poter vitale che queste vivande eccitano, non è atto a far sostenere i penosi rurari travagli. È quindi essenziale che le farinate si destinino per cena a' contadini, e non mai pel pranzo. Infine potranno loro servire di analogo cibo, senza leder la salute, quando sono indisposti, ovvero quando non sono occupati in grandi fatiche. Il pane di riso, di fave, di miglio, di lupini è insalubre ; ed è somma prudenza di tenersene per sempre lontano. Nel caso di necessità si potrebbe far uso delle patate. Conchiudiamo con la scuola di Salerno.

Panis non calidus, nec sit nimis inveteratus ,
Sed fermentusque, oculatus, sit bene coctus ,
Et salsus modice , ex granis validis electus.
Non comedas crustam choleram, quia gignit adustam
Et panis salsus fermentatus, bene coctus
Purus sit, sanus non talis, sit tibi vanus.

(4) Gli erbaggi degli orti, non che taluni dei campi sono utilissimi, e spesse fiate sufficienti al mantenimento dei contadini ; ma debbono esser sempre ben cotti, ed accomodati col sale (clorato di soda), e coll'olio, ovvero col butirro, o col grasso di majale : è questa a buon conto la così detta minestra

verde, la quale è stata sempre al benessere confacentissima. Infatti i cavoli teneri, e ben nudriti sono stati, e saran sempre, preparati nelle debite forme, il pabolo dei biliosi, e dei sanguigni, benchè non si tollerino bene dagli altri temperamenti. La rapa tenera, e ben sugosa, di un sapor nitroso, unita alla cipolla è giovevole ai giovani biliosi, ed a coloro che soffrono stiticità; quantunque non molto giovi ai vecchi, ed ai flemmatici, perchè il loro stomaco è debole. La senape, sia domestica, sia selvatica, ben cotta, ed accomodata con l'olio, è il cibo che conviene ai temperamenti freddi, ai vecchi, a' flemmatici, non che agl' ipocondriaci. La borrana, che può servire di cibo a tutti senza mai lederne la salute; dee esser molto prezzata: sebbene dalla gente di campagna si usa solamente quando soffre dei catarri di petto, perchè crede che giovi. È superflua cosa il far parola delle utilità, che la cicoria cotta in forma di minestra reca al benessere, e specialmente ai biliosi, ed ai sanguigni, giacchè i nervosi, ed i vecchi non sempre la digeriscon bene. Infine l'endivia, la lattuga, *ecc.* usate crude sotto forma d' insalata, soglion partorire moltissimi buoni effetti. Tutte le frutta mature, tenere, sugose, e dolci, o aventi un grado subacido, e mangiate col pane; sono anch' esse il naturale alimento dell' uomo. Le pesche, le fragole, le ciriege, le albicocche, le prugne, le pere, i fichi, le melegranate, i cocomeri, i poponi, le uve, i limoni, le melarance, le noci, le mandorle, le castagne *ecc.* mangiate col pane, e con la debita moderazione, posson servire come alimento ideoneo a' contadini, e contemporaneamente preservarli da gravi malattie. Spesse fiate debitamente usando di essi, si son guariti da malattie gravissime. Di qual giovamento non son le uve mature per quei poveri convalescenti, che sono stati colpiti nell' esta da quelle malattie che tanta

strage producono? La ragione, e l'esperienza farà scegliere a ciascuno ora gli uni, ora gli altri, a misura del bisogno, e del temperamento, e ne farà anche astenere quando si risveglierà acidità nello stomaco, diarrea, e languor generale. E prudenza di non ber vino dopo le frutta, ma bensì acqua; giacchè l'acqua n'è il solo mestruo analogo: sebbene taluni per abitudine bevono il vino dopo le frutta, senza soffrirne incomodo alcuno. Si guardino però i contadini dal non molto abusare de' citrioli, come si suol fare, perchè sono sommamente nocivi; ed il fatto ha dimostrato più volte che sono la sorgente di gravi malattie.

(5) I Filosofi non son di accordo intorno al se l'uomo sia carnivoro, ovvero erbivoro. Affin di togliere il dubbio, ed afferrare la verità, fa mestieri esaminare per poco l'organizzazione dell' uomo. La forma dei suoi denti, non che quella del suo stomaco, danno a dividere che l'uomo gode la facoltà di essere erbivoro; ma è opinione più probabile che sia *poligafo*, cioè a dire *onnivero*. L'uomo adescato dal gentil sapore della carne degli animali, con avidità la cerca, e la mangia. La carne è composta di fibrina, di gelatina, e di albumina. La fibrina costituisce la parte muscolare, detta carne. La gelatina è una sostanza insipida, che disciolta nell' acqua con l'osmozoma, sostanza odorifera, e saporosa, forma quell' alimento liquido che si appella brodo. L'albumina poi è quella sostanza scipita, la quale forma la schiuma, galleggiante sull' acqua quando la carne vi si cuoce, e la pinguedine, o grasso. Gli alimenti squisiti si ottengono dai quadrupedi, e dagli uccelli; ma bisogna distinguere le carni nere dalle bianche; quelle degli animali selvaggi da quelle degli animali domestici; le carni degli animali giovani da quelle degli animali vecchi. Le carni nere son più grate, e più corroboranti delle bianche, in forza dell' osmazoma contenuto nelle prime

in più abbondanza delle seconde. La salvaggina pel noto esposto principo è più saporosa, e più ristorante di quella degli animali domestici. Le carni poi degli animali vecchj son più toniche di quelle degli animali giovani: ma queste son più saporose, e grate di quelle dei primi. Le carni per esser grate al gusto degli uomini inciviliti debbono essere preparate: le forme solite si riducono all'arrosto, al lesso, allo stufato, al frittumo, alla salsa. L'arrosto è quella preparazione, la quale non molto disperde le parti solubili della carne. La superficie della carne arrosto allorch'è masticata, desta un sapore simile a quello del zuccaro bruciato: è questa preparazione appunto le dona quel sapore squisito ch'è superiore a quello che si prova in ogni altra guisa preparata. E ben fatto servirsi di questo apparecchio nel preparar le carni viscose, come quella di porco, di cui si fa molto uso dalla gente di campagna, del porcellino dell'agnello *ec.* nelle quali vi è predominio di albumina, di gelatina, e di grasso. Il lesso offre una carne priva de' princìpj insolubili, e non contiene, che la semplice sibrina; quindi è men ristorante, e men grato al gusto dell'arrosto; e sarebbe molto utile, se i contadini ne facessero poco uso, allorchè sono occupati in laboriosi esercizj. La carne cotta nell'acqua, mentre non è molto salubre, e grata, dà per prodotto il brodo, sostanza liquida utilissima, che tiene in dissoluzione la gelatina, e l'osmazoma. Il brodo in grazia di questi due principj è un liquido saporoso, e ristorante; e questa sua virtù è tanto più efficace, quanto le carni son più abbondanti di gelatina, e di osmazoma. E questo di vero uno degli alimenti che giova a tutt' i temperamenti, e che senza pena si assimila, ed incontanente ristora. Le carni stufate, cioè quelle che si lasciano semplicemente cuocere in forza di vapori caldi, ma non già condite con aromi *ec.* sono altresì molto ristoranti; ed in grazia di siffatto attributo

non è mal fatto che il contadino per riparare istantemente alle sue assidue perdite ne faccia anche egli uso : perciocchè è questo un metodo che non priva le carne dei principj solubili. Il frittumo, che si ottiene soffrigendo la carne nella sugna , nell' olio , nel butirro , è condannabile ; poichè l' empireuma che si genera così preparando la carne , prodotto dalla scomposizione operata dall' aria di uno di questi corpi ; impronta alla carne un' azione irritante nemica sempre della salute. La salsa , che per ottenersi è duopo che si adoperi o l' olio , o il burro : è anche una preparazione nociva , perchè svolge altresì dell' empireuma. Le carni poi che si conservano poste in serbo nel sale , ovvero son disseccate col fumo , di cui si fa tanto uso precisamente da' contadini : son molto irritanti , ed acri, non solo pel sale che contengono , ma eziandio per l' empireuma, che contengono abbondantemente.

Se l'uso di mangiar carne non sempre giova, anzi è nocevole se si oltrepassino per poco i giusti limiti che l' Igiene ha fissati ; l' uso di esse divien sovente pernicioso, anzi letalissimo, quantevolte non si scelga una preparazione analoga al temperamento di chi la mangia. Infatti il temperamento nervoso dee astenersi delle carni , che di lor natura , e per la preparazione sien troppo ristoranti ; giacchè la loro tonica azione attivando forte la squisita sensibilità, la mena infallibilmente alle malattie. A questo temperamento giovan per altro le carni bianche , e quelle preparate nell' acqua , e miste ad una dieta vegetale. Quegli che sono di temperamento sanguigno, ovver bilioso dovrebbon dall'uso delle carni astenersi, e far uso dei semplici brodi : ma l'abitudine, e la moda si oppongono alla santa legge d' Igea. Quindi se ne astengano in quanto è possibile , e facciano in modo , che la nutritura vegetale superi di tre quarti la carnea. I linfatici poi debbon far uso delle carni nere

ben *azotizzate*, e da esse tornerà senza dubbio del vantaggio alla lor salute. Riguardo ai sessi, la dieta carnea è più salubre all' uomo, che alla donna Quanto all'età, è duopo che nell'infanzia pel valore energico della vita o si vieti affatto l' uso delle carni, o sia parchissimo. Le stesse leggi potrebbono osservarsi benissimo dagli uomini di età per le medesime ragioni. La dieta carnea non converrebbe, se non all' uomo che sostiene assidue, e penose fatiche, e logora barbaramente la sua vita, non che la sua salute. Qual ristorante riparatore più idoneo delle carni può l'Igiene proporre affin di ripararsi sollecitamente alla spirante eccitabilità? La carne debitamente mangiata con rapidità si digerisce; destando un sentimento piacevole di calore, e di forza, che si propaga istantemente per tutte le membra. L' uomo avvertito di siffati pronti, e piacevoli effetti spesso ne abusa per procacciarsi immediatamente questa sensazione. L' abuso della carne è la sorgente di molte malattie. Fra esse occupa il primo posto la podagra, indi l' apoplessia, e mano mano l'ipocondria sì, l'erpete. L'abuso delle carni eccita focosamente l' apparecchio nervoso, ed è capace d' imprimere alle nostre passioni un movimento smisurato, nemico della moderazione, e della decenza. Per ultimo il più serio dei mali che reca all' uomo, è senza dubbio la *polisarchia*, ossia l'eccedente grassezza, che svisa l'uomo tanto nel fisico, quanto nel morale; e lo avvicina per lo scemamento dalle facoltà locomotrici, ed intellettive alla famiglia dei vegetabili. Fin quì dell' abuso delle carni. Ma l' uso moderato di esse, misto per altrò alla nutritura vegetabile nella proporzione di tre quarti di vegetali, ed un quarto di carne; può contribuire al benessere, ed alla lunga età, benchè l' uomo possa vivere di soli vegetabili. Infatti gli Arabi non avendo neppure il pane, si cibano del grano selvaggio; ed altri, al dir del viaggatore Brure, man-

giano il *couscousoo*, specie di farina cotta nell' acqua. Gli Orientali generalmente si cibano del solo riso. I Mori al Nord del Senegal rare volte mangian carne; ed il loro aureo cibo per lo più consiste nella gomma arabica stemperata nell'acqua. I Negri al mezzo giorno del Senegal mangiano il semplice miglio. I Popoli della nuova Zelanda vivono di tartufi, di pomi di terra, ed alle volte anche di pesci. Ma questi Popoli vivono, e vivon bene, e vantano non pochi uomini di lunga età. Non si nega però che l' uso moderato delle carni rende le digestioni più pronte, e le riparazioni più sollecite; e per esse l'uomo si sente più energico, e sperimenta con piacere l' effetto delle nuove forze acquistate. Oltre a ciò egli diviene più forte, e sostien con piacere le fatiche. Infine l' uso delle carni rende l' uomo vivace, e coraggioso. Da ciò mosso il gran Pittagora consigliò all'atleta Milone l'uso delle carni, acciocchè fosse più energico, e vigoroso, mentre egli lodava oltremodo la dieta vegetale. È quindi ben fatto che i padroni badino bene a questa condizione, ed accordino pure, in preferenza di ogni altra bevanda, l' uso delle carni ai travagliatori campestri, se bramano di trar profitto dalle loro fatiche. Oh quanto starebbe bene il cibo carneo a questa povera gente in tutt' i tempi, come il più atto a ristorare prontamente le loro fiaccate forze. Ma se la fortuna loro nol permette giornalmente, si faccia di tutto, onde non manchi quando eseguono dei lavori sotto la direzion dei padroni, o coltivano qualche loro picciol podere. Tra le sostanze animali si comprendono anche i pesci, dei quali taluni Popoli esclusivamente si cibano: tali si sono gli abitanti dello stretto di Davis, della Baja di Hudson, della Terra di Lebrador, della Florida, del Missini, non che tutti quegli dell'America Meridionale, e della nuova Zelanda. I pesci sono anch' essi composti di fibrina, di gelatina, e di albumina; ma son privi del-

l'osmazoma, principio aromatico, e saporoso. Molti infra di essi contengono gran copia di olio animale. Essi producono un moderato eccitamento, mezzano fra quello dei vegetali, e quello degli animali. I pesci mangiansi freschi, salati, e posti in salamoia. I freschi ben preparati sono un cibo sano; ma spesso rilascian lo stomaco. I pesci salati, e quelli tenuti in salamoja, come il baccalare, le salacche, le aringhe, le acciughe, il tarantello ecc. somministrano un cibo acre, ed irritante. Senza dubbio il mangiarne genera delle malattie viscerali funeste, non che delle cutanee, come il salso, l'erpete, la lebbra ecc. La gente di campagna che spesso abusa di siffatto cibo, dee temperarlo con adeguata quantità di vegetali sostanze: perciocchè le multiplici malattie che spesso tribolano specialmente siffatte classe, dagli abusi di una non congrua dieta derivano. E questo il momento di dir qualche cosa intorno alle uova, le quali par che sieno l'anello che unisce il regno animale col regno vegetale. Le uova hanno per principio predominante l'albumina; la quale nello stato puro si trova nell' albume. Nel torlo poi si trova congiunta ad un olio animale grasso, e ad una materia colorante gialla. L' uovo fresco cotto per metà porge un alimento dolce, e leggiermente nutritivo. *Si sumas ovum, molle sit, atque novum* (Scuola di Salerno) Indurito al fuoco, è meno assimilabile; ed alle volte anche nocivo. Il volgo crede che la uova dure sien utili nelle disenterie, e nelle diarree: ma questo è un pregiudizio; il quale per altro difficilmente si potrà deporre. Nel resto l' uovo fresco, e molle è il secondo latte dei fanciulli, il vigor dei giovani, ed il sostegno dei vecchi. Le uova poi stagionate, e dure son nocive; e corrotte son velenose. Questo alimento dolce, emolliente, ed un poco meno nutritivo delle sostanze animali, può servire benissimo a ristorar le forze dei contadini, allorchè mancano le sostanze carnee.

VI.

La quantità degli alimenti da prendersi, è difficile a stabilirsi; giacchè molte circostanze la fan sovente variare. L'età, la stagione, il clima, la natura del cibo, il mestiere, il numero dei pasti son quelle circostanze, che debbon prendersi in considerazione per ben regolarsi. Trattandosi di giovani forti, e che esercitano gravosi travagli (posto da banda sempre l'eccesso) è duopo che si astengano da una soverchia parsimonia, sovente di gran lunga più dannosa dell'eccesso medesimo, e che dividano il lor pasto in più fiate; servando sempre la legge di soddisfare al bisogno, ma di non estinguer mai interamente il senso della fame (1):

(1) Difficil cosa riesce all'Igiologico il fissar la quantità del cibo: stante che i ragazzi son voraci, perchè debbon nutrirsi, e svilupparsi; i giovani sono nemici della sobrietà; i vecchi spesso son vittima della gola. La stagione estiva richiede pochi stimoli nutritivi; l'invernale ne cerca un numero maggiore. I Popoli dei climi temperati vivono con parsimonia, e coi cibi vegetabili benissimo. I Popoli del Nord han bisogno di cibi forti carnei, e di liquori spiritosi per viver bene. Il cibo vegetabile dee esser mangiato in gran quantità per nutrire. Per l'opposito poca quantità di carne si richiede per riparare alle perdite, e ristorar le forze. Il vitto generoso conviene ai contadini, ed agli artieri; stà bene altresì ai flemmatici, ed ai colerici. All'incontro l'intemperanza è nociva sempre agli uomini studiosi, ai sanguigni, ai melanconici. Ma qual quan-

VII.

La scelta dell' idoneo cibo sarebbe quasi inutile, se non si estendesse ancora a scegliere i vasi opportuni, in cui si debbon cuocere le vivande. La ragione, e l' esperienza ci avvisano, che i vasi debbon esser o di creta, o di ferro, e non mai di rame, quante volte vogliam noi preservarci da gravi indisposizioni (1).

tità di cibo si richiede per viver bene? La quantità di cibo più favorevole al benessere, non può determinarsi; mentre, prescindendo delle qualità diverse degli alimenti, alcune proprie circostanze fan sì che una egual dose di un medesimo cibo per un individuo sia sufficiente, per un altro nol sia. Non pertanto dall'esposte dottrine si può dedurre 1.° Che non debbon essere molto parchi i contadini, allorchè smisuratamente travagliano 2.° Che debbono mangiar più di una volta, e non una nel corso del giorno. 3.° Che debbono osservar sempre quell' aureo precetto di levarsi di tavola con un certo senso di appetito.

(1) La Chimica ne insegna, essere il rame un metallo velenosissimo: ma spinto l'uomo dal bisogno, e dal lusso, ad onta della sua conosciuta venefica forza, sen vale sotto forma di vasi per cuocervi delle vivande; e per tener lungi il sospetto di veneficio soglion farsi intonacar con lo stagno. Ma spesse fiate resta ingannato dallo stesso preservativo: essendochè è ben noto che lo stagno difficilmente si fa puro; e quindi l' azione del fuoco, e l' acido delle vivande sono atti a sprigionare, a sciogliere la porzione di piombo, di arsenico, che talvolta in esso si trova, e ad inzuppare i cibi del lor veleno. Oh quante vittime costa all' umanità il servirsi di ta' va-

LEZIONE DECIMATERZA

DELLE BEVANDE.

AFORISMO I.

Uno stimolo molto più forte di quello della Fame, conosciuto sotto nome di SETE, *è quello che ci annunzia il bisogno di bere. La bevanda naturale di cui dobbiamo servirci, è l'acqua pura. Le artificiali non si debbon considerare, se non come rimedj, ovvero come condimenti, e non mai come alimento. Ma sebbene l'acqua è uno stimolo omogeneo all' economia animale : nulladimeno non dobbiamo servircene, che quando il bisogno il richiede, ed in una discreta quantità ; nè mai dobbiamo berla di notte a stomaco digiuno, o nell' atto della digestio-*

si ! Che se poi dall' inesperta gente, e neghittosa si lascino ne' sudetti vasi di rame raffreddar le vivande ; è indicibile il danno che ridonda in chi sen ciba. I vasi adunque sien di terra, ovvero di ferro ben depurato, se vogliamo essere al coperto da gravi malattie. Il ferro infatti è capace d'improntare alle vivande una virtù tonica, e molto amica della digestione ; e però i vasi di ferro son preferibili agli stessi vasi di creta. Ma caso che l' uso dei vasi di rame, o di stagno sia indispensabile ; non vi si debbon mai lasciar le vivande cotte, perchè si raffreddino ; e scrupolosamente altresì bisogna guardarsi dal farne mai uso per le salse acide.

ne, o quando essendo molto riscaldati la nostra pelle gronda sudore (1).

(1) L'acqua è la sola idonea bevanda che la Natura offre all' uomo, ed agli animali. Essa risulta dall' unione di 85. parti di ossigeno, e 15. d' idrogeno: ma quasi sempre avviene che si uniscano altri principj ad essa, e la rendano poco atta ai bisogni dell' economia animale. Di quì prendono origine le diverse specie di acque, cioè quella di pozzo, di fonte, di pioggia, di neve, di laghi, di stagni, di fiume, di mare. Io non deggio favellar partitamente di queste diverse specie di acque: solo dirò che l'acqua di pozzo, e di sorgente è ottima in preferenza di ogni altra, quante volte scaturisce dalle viscere delle pietre, o dal seno di profondo pozzo. L'acqua di pioggia sarebbe anch' essa molto idonea, se spesso non si unisse a delle sostanze impure nell'Atmosfera, o esistenti sulla superficie del suolo, su cui cade. Non è condannabile però l'uso dell'acqua piovana, che si raccoglie in Primavera, e si lascia depurar nelle conserve. Quella delle nevi, e della grandine fin dai tempi d' Ippocrate, e di Galeno eran giudicate nocive alla salute. Infatti se si beve senza che anticipatamente si sia esposta in larga superficie al contatto dell'Atmosfera onde riacquisti l' aria che nel gelare avea perduta; aggrava lo stomaco di molto, e con pena si digerisce. L' acqua di lago, e di palude, oltre che disgusta il palato, è perniciosisissima, perchè mista a delle sostanze vegetali, ed animali putrefatte, la semplice evaporizzazione può renderle potabili. Quella di fiume non si dee bere, perchè torbida, e carica di mille particelle terrose nocive al benessere. Ultimamente quella di mare per la salsedine, e per l' amarezza non può affatto servire ad estinguer la sete, se non si sottoponga alla distillazione, o alla congelazione

per separarne le parti saline, e poi si esponga per qualche tempo al contatto dell' aria atmosferica. L' acqua poi per essere buona dee offrire i seguenti caratteri 1°. dee esser chiara a modo del cristallo. 2°. risvegliar sulla lingua un senso di piacevole freschezza. 3°. esser priva di odore. 4°. con egual facilità riscaldarsi, bollire, e raffreddarsi. 5°. prontamente cuocere i legumi, e sciogliere interamente il sapone. 6°. imbiancar le tele, e non intorbidarsi mista al carbonato di potassa. L' acqua dotata di siffatte proprietà è appunto quella, di cui si dee far uso per ischifare le indisposizioni. Ma sebbene l' acqua pura è capace di soddisfare ai bisogni dell' economia animale, ed esser ella stessa sommamente utile: nulla di meno è duopo, affinche riesca tale 1° Che non si beva quando la macchina riscaldato 2° Che non si beva in tempo di notte a stomaco digiuno 3° Che non si beva giammai nell' atto che si sta eseguendo la digestione 4° Che se ne beva tanto, quanto basta ad estinguer la sete 5° Che la temperatura sia mediocremente fredda 6° Che nell'està si usi nel bere acqua gelata 7° Che non si bea l'acqua tiepida, essendochè oltremodo disgusta, e rilascia.

II.

Le artificiali bevande che vanno sotto il titolo di bevande ristoranti, son figlie del lusso, e della civilizzazione. Infatti la civilizzazione, ed il lusso ajutate dall'abitudine han formato di siffatte bevaude quasi un bisogno assoluto: in modo che vi son dei Popoli che non bevono, se non sostanze fermentate. Fra le molte inventate, i vini son quelli che avidamente da tutti si bevono a discapito della propria salute. Ne vieta forse perciò la ragione l' uso moderato del vino? No certamente: e quindi si beva, ma non come bevanda predilelta quotidiana; si beva, ma non come essenziale alimento: ma fuor dubbio si beva, come il sommo dei rimedj ristoranti (1).

(1) Le bevande artificiali, ossia le ristoranti si posson dividere in bevande fermentate, ed in bevande aromatiche. Le bevande fermentate han tutto il potere di produrre l' ubbriachezza, eccesso deplorabile, ch' espone l'uomo a mille pericoli, ne offusca la mente, il mena a tutte le scempiaggini, e coll'andar del tempo il rende simile ai bruti. Esse poi risultano da un singolar processo, appellato fermentazione, a cui si fan soggiacere i succhi delle uve, delle mele, delle pere, dell orzo; dalle quali fermentazioni si ha il vino, il sidro, la cervasia, o birra *ec*. Il principio essenziale delle bevande fermentate è l' alcoole. I soli prodotti dell' uva fermentata si dicon propriamente vini. Riguardo al sapore, i vini posson dividersi in vini alcoolici, amari, acidi, e zuccherini. Gli alcoolici son propriamente i vini vecchi, che hanno un sapor

forte, ed eccitano fortemente lo stomaco, ed il cervello. Possono ottenersi dall' uva contenente molto zucchero, e lungamente fermentata ; e questi giovano ai flemmatici, ed ai vecchi , e si tollerano bene dai giovani forti , e nerboruti. I vini amari , come quelli di Calabria , hanno un sapore più o men aspro , ed eccitano vivamente lo stomaco : essi largamente bevuti producono stiticità ; ma possono beversi dai flemmatici , e dai travagliatori. I vini acidi, come l'asprino , ed il così detto maranello son di sapor grato , leggiermente ristoranti, promuovono le urine, e possono esser giovevolissimi ai sanguigni, ed i biliosi. Infine i zuccherini, come il greco, il lambiccato, il ballarello di Piedimonte, la malaga di Cerreto, hanno un sapor dolce , e gustosissimo ; ma mentre godono un poter poco ristorante , e si digeriscono con lentezza, e generano flatutenze ; nutriscon molto , e quindi possono giovar moltissimo ai deboli , ed agli estenuati. L' uso del vino non è confacente ai giovani ; non offende gli adulti ; è il sostegno dei vecchi. Ne' climi freddi , e nell' Inverno , non che nell' Autunno , il vino è confacente più , che nelle regioni calde , nell' Està, ed in Primavera. Non istà molto bene l' uso del vino ai biliosi , ed ai sanguigni ; e se vi si sieno abituati , ne bevan poco , ma leggiero , ovvero annacquato ; è necessario poi ai flemmatici , ed ai melanconici. Il vino si dee sorbire a picciole prese , e solamente in tempo del pasto. La miscela de' vini è oltremodo perniciosa alla sanità. Il costume dei Greci, e dei Romani di bere il vino diacciato nell'està, è convenevole ai bisogni della salute. Sia qualsivoglia la specie del vino , di cui l'uomo si serve, se inconsideratamente si bee , non lascia di esser veleno possentissimo. Ma sobriamente bevuto affin di ottenere quel dolce grado di eccitamento , che eccita il cuore , le forze tutte solleva , e contemporaneamente rallegra lo spirito ; il vino non è che un piacevole, ed ameno rimedio.

Quindi per viver bene, e per ristorar le forze, quando il bisogno l'esige, è duopo che si beva il vino con la massima moderazione; e se dopo lunghi travagli, e penosi venisse tormentato taluno da sete inestinguibile, e volesse servirsi del vino, fa di mestieri sempre annacquarlo. Intanto con Anacarsi mi piace di esporre brevemente i buoni, e tristi effetti del vino: *Primum poculum sanitatis, secundum voluptatis, tertium injuriæ, quartum insaniæ.* Gli stessi tristi effetti sono esposti da Lucrezio.

Cor hominum, cum vini vis penetravit
Acris, et in venas discessit diditus ardor,
Consequitur gravitas membrorum, praepediuntur
Crura vacillanti, tardescit lingua, madet mens,
Nant oculi, clamor, singultus, jurgia gliscunt,
Lib. 3.

Si fugga adunque il barbaro costume di giornalmente ubbriacarsi; mentre se tardi sono a manifestarsi gli effetti letalissimi del vino, quando poi arrivano sono insuperabili. Infatti l'ipocondriasi, le pazzie così generalizzate, l'apoplessia, le morti subitanee sono i guiderdoni che Bacco suol dare agl'insensati suoi seguaci. Son poi più pronti gli anzidetti effetti, se il vino è adulterato col sale di saturno, preparazione di piombo velenosissima, affin di renderlo abboccato, o di correggerne l'acidità: la qual frode si può facilmente discoprire versando nelle anzidette bevande l'acido solforico (spirito di vitriolo degli antichi) il quale immantinente precipiterà una sostanza bianca, la quale è appunto l'anzidetto sale.

I liquori poi, che sono il prodotto della distillazione delle bevande fermentate; sono anche letali, benchè sien zuccherati: essi son conosciuti sotto il nome dei rosolj.

LEZIONE DECIMAQUARTA

DEL MOTO, E DELLA SUA INFLUENZA SULL' UOMO.

Il moto regolare, e moderato è la pietra fondamentale della salute, ed è altresì lo scudo più valido, che incontanente arresta il corso a molti funestissimi mali. Per contrario il moto irregolare, e smoderato indebolisce il fisico, lo smagra, lo rende incapace a qualunque innocente funzione, ed il mena ad una decrepitezza anticipata, ricolma di mille penosissime indisposizioni. E quindi per viver bene, e lungamente, fa di mestieri che spesso si sospendano i gravosi travagli, e si mettano in riposo quegli organi che quotidianamente si esercitano (1).

(1) Il moto è essenziale al mantenimento della nostra salute. Erodico, creduto Autore della Ginnastica medicinale (sebbene prima di lui già fosse in uso, come si ricava, da Omero Iliade lib. 2., e da Plinio l. 56. affin di preparare la gioventù alle fatiche della guerra) la considerava come la panacea generale sì per prevenire, che per curare le malattie. Ma gli eccessi son sempre viziosi. Infatti giustamente Erodico vien ripreso dal suo discepolo Ippocrate *de mor. vulg. lib. 6. se. 3 Herodicus febricitantes tam multis obambulationibus, tam multa lucta, et fomentis conficiebat . . . . idque male. Febris enim fami, luctae, obambulationibus, cursibus, frictioni, iis utique omnibus est inimica.* L' esercizio è necessario al ben essere (che che ne abbia detto Girolamo Cardano, che il condanna

fortemente, e per dar peso alla sua opinione, adduce l' esempio delle piante, che vivono più degli animali, perchè non mai si muovono dal proprio luogo) ma perchè riesca proficuo alla sanità, dee esser proporzionato alla propria complessione. Il Dottor Lesoche nella sua Guida allo sanità descrivendo i giusti termini dell' esercizio, dice che i magri debbon farlo *ad ruborem*, sino ad acquistar calore, e colore; i grassi poi *ad sudorem*, affin di diminuire la soverchia copia degli umori. Gli uni, e gli altri, ottenuto il lor fine, debbono dar riposo alla macchina se non vogliono ammalarsi. E noto abbastanza che l' esercizio fu sempre riputato il fondamento di una buona Igiene. I Greci, ed i Romani, ottimi istitutori di tutte le buone cose, con la loro *Palestrica*, e con la loro *Corestrica*, osia co' giuochi, e cogli esercizj rinvigorivano la lor salute, ed isvolgeano le forze, e le grazie della persona. La *Palestrica* fortificava il corpo; la *Corestrica* poi induceva e grazie, e garbo. L'effetto immediato del passeggiare, della corsa, del ballo, della scherma, della caccia, del nuoto ecc. e di qualunque altra specie di moto il riceve l' apparecchio muscolare, che soffre la contrazione necessaria per eseguirlo. Un siffatto apparecchio divien centro *flussivo*, in cui il sangue corre in gran copia, del pari che la innervazione, la quale fornisce i muscoli di contrattilità. Per queste due strade l' apparecchio muscolare esercitato di troppo si nutrisce bene; e si osserva più sviluppato in coloro che esercitano mestieri laboriosi. E altresì una legge immutabile, che quando l' apparecchio muscolare vien fortemente eccitato, questo eccitamento si trasfonda per simpatia negli organi tutti. Infatti si scopre ben tosto che le digestioni son pronte, l' appetito è più risentito, la respirazione è più libera, le secrezioni, e l' escrezioni son più abbondanti, ed i sensi son più squisiti. Finalmente lo sviluppo enorme di questo ap-

parecchio reca un detrimento all'apparecchio cerebrole, ch'è la sede dell'anima. Il perchè interviene che gli uomini che molto esercitano un siffatto sistema, sien poco astuti, ed intelligenti. Ecco un fatto che potrebbe servire per fondamento di Clinica. Volendosi curare alcune malattie nervose, in cui a chiare note si scorge il predominio dell' intelletto; è di assoluta necessità porre in esercizio l'apparecchio muscolare, e così all'opposto. Si potran benissimo goder quei vantaggi, che il moderato esercizio (cioè quello che non oltrepassa la somma delle forze di cui è l'uomo dotato) è solito produrre, quantevolte l' uomo non abusa delle sue forze. Egli, oltre dei danni accennati nel testo, va soggetto altresì a degli aneurismi di cuore, e dei grossi vasi delle arterie, a degli sbocchi di sangue (emottisi) a delle fratture, a delle lussazioni, a delle infiammazioni indomabili, e spesso ad una subitanea morte. Intanto perchè si conservino in salute i contadini, che continuamente esercitano il sistema muscolare; si richiede 1° che spesso sospendano i penosi travagli, e dien riposo per qualche tempo alle loro stanche membra. 2° Che si nutriscano di sostanze animali, o vegetabili, sommamente riparatrici (v. Art. cibo, e bevande). 3° Che facciano sobriamente uso delle sostanze fermentate, e precisamente del vino. 4° Che dormano non meno di ore otto. 5° Che puliscano spesso la loro pelle con bagni, e lavamenti freddi. 6° Che facciano uso di abiti analoghi alla stagione, ma comodi, e larghi.

LEZIONE DECIMAQUINTA

DEL SONNO, E DELLA SUA INFLUENZA SU L'UOMO.

L' uniforme, ed attivo travaglio del sistema organico vivente ha mestieri assolutamente di quel riposo che gli somministra il sonno. Benchè il sonno sembri impugnar la vita, siccome quello che presenta la triste immagine della morte; nonpertanto la solleva, ed energicamente la ristora. Ma se l'uomo robusto, e sano dorma più di ore otto, ed il debole, e malsaniccio più di nove; si l'uno, che l'altro contrarrà delle molte indisposizioni, somiglianti a quelle che son prodotte dal soverchio moto(1).

(1) Il padre della Medicina Ippocrate chiama il sonno *capitis cibus*, *virium robur*. Seneca il definisce con espressioni più energiche *Somnus malorum requies*, *pars melior vitae*. Quanto ad Ippocrate, par che non siesi ingannato nel definirlo. Infatti il sonno tranquillo, e di una giusta durata è salutifero, e ristoratore, e gli organi per esso acquistano quella energia, e quella vivacità che la veglia insensibilmente consuma. I nostri sensi son quelli che risentono al vivo gli effetti amichevoli della benefica azione del sonno. Ciascuno di essi si rende più energico, e sensibile, e riceve con piacere l'impressione degli oggetti che il circondano. Il cervello medesimo acquista agilità, ed attitudine ad esercitar le sue funzioni: ond'è che si è stimato ben fatto di sceglier l'istante in cui l'uomo si sveglia, come il più opportuno ad eseguir quelle faccende che ri-

chieggono moltissima attenzione. Approviamo del pari il divisamento di Seneca. Nel vero il sonno di giusta durata, oltre agli esposti vantaggi, spesso cancella eziandio in noi talune impressioni dispiacevoli che molto ne molestavano, e spesso pon termine a delle gravi indisposizioni. Non così per conto di coloro i quali ne abusano: perciocchè per siffatto abuso s'imprime nelle macchina umana un carattere molle, ed inclinato alla stupidità. Per l'opposito il sonno troppo breve imprime un carattere triste, ed inquieto, congiunto sempre al marasmo, o consunzione. La parte del giorno più propria per dormire è la notte: è dannevole qualunque moda che si oppone ai disegni della Natura; la quale col bujo della notte cela ai sensi gli stimoli naturali affin di farli riposare. La durata del sonno non si può definire, perchè dipende da circostanze variabili dell' organizzazione, e delle abitudini, non che dell' età, del sesso, del mestiere, del clima *ecc*. (V. l'art. età, sesso. ec.) All'uomo di campagna bastano ore otto; e nove son sufficientissime pel cagionevole. Ma perchè il sonno possa riuscir salutare, è duopo 1. Che si dorma in casa di vasta estensione 2. Che si mantenga una temperatura mezzana nell' inverno, ed una fresca nell' està 3. Che I paglioni, o letticelli qualunque sien morbidi, e le biancherie pulite 4. Che il corpo sia libero da qualunque legatura 5. Che il capo sia alquanto sollevato, formando col rimanente del corpo un piano inclinato 6. Che si riposi sul lato dritto.

LEZIONE DECIMASESTA

DEGLI *ESCRETI*, DEI RETENTI, E DELLA LORO INFLUENZA SULL' ECONOMIA ANIMALE.

Affinchè la salute si conservi bene, bisogna che vi sia una certa proporzione tra quello che nell' economia animale s' intromette, e quello che per diverse strade assiduamente si caccia fuori. Perciocchè se mai avviene che un siffatto stato si distrugga, infallibilmente la salute si guasterà. I guasti, o malattie che da tali disturbi dipendono; or per l' eccesso di stimolo vestono il carattere d' innormale vigore; or quello di una logorante debolezza (1).

(1) Il mirabile doppio processo di composizione, e di scomposizione, che perennemente succede nella macchina umana, da una banda la consuma, dall'altra ne ripara le perdite. Il sistema sanguigno è il fattore di tali operazioni; ed esso eziandio conserva, e fa circolare i principj nutritivi, e quelli che si caccian pei diversi emuntorj, come inutili, e dannosi: e però gli umori della macchina umana dai Fisiologi sono stati divisi in *recrementizi*, *escrementizj*, ed *escreto-reerementizj*. Il sangue, non che la bile, la saliva, e i succhi gastrici si considerano come recrementizj. Le fecce, l'orina, e la traspirazione costituiscono gli escrementizj. Il seme poi forma la classe degli escreto-recrementizj. Intanto affinchè la salute si conservi, è necessario assolutamente ritener gli umori recrementizj, ed evacuare gli escrementizj. Perciocchè nel caso che si conservino gli ultimi, e

si evacuino gli altri, si disturberà immantinente il loro regolare esercizio. Inoltre spesse fiate le soverchie ritenzioni dei recrementizj, e le smodate evacuazioni degli escrementizj sogliono esser sommamente nocive : la *polisarchia*, o sia la soverchia grassezza, o' un avanzato irregolare eccitamento n' è la conseguenza nel primo caso ; la debolezza, ed il *marasmo*, osia la consunzione nell' altro. Premesse queste nozioni, è da esaminarsi ciascun subbietto delle tre proposte classi. Ed in prima il sangue vien considerato come l' erario di tutt' i principj nutritivi, la sorgente delle secrezioni, e lo stimolo essenziale pel sostegno della vita, e della sanità della famiglia degli umori recrementizj. Ma il sangue abbondante (pletora) è forse capace di opporsi al benessere ? L' emorragie spontanee che succedono verso il fine dell' Inverno, ed in Primavera, spesso liberano i giovani sanguigni, e robusti, e i bevitori di vino, e di liquori spiritosi da mille indisposizioni, e forse da qualche serio accidente, solito a prodursi dall' eccessiva pletora. In questi casi si scopre che la pletora insidia la salute, e la vita; e la natura vigilante se ne sgrava da se, affin di evitare molti malanni. Queste spontanee emorragie si debbon rispettare, e non sopprimere, perchè son salutari, e non morbose. Non così, quando l' emorragia abbia luogo nei ragazzi, nei vecchi, nei deboli, nei flemmatici, nei malinconici : perciocchè suol essere sempre morbosa, e pericolosa. Una regola men dubbia fra le molte che si propongono, affin di conoscersi se sia salutare, ovver morbosa ; si è che dee riputarsi salutare quella che solleva, e migliora la condizione di chi la soffre : per contrario sarà sempre perniciosa quella che affievolisce le forze, e sveglia convulsioni, e sincopi. Nel resto sia l' emorragia attiva, sia passiva, sia salutare, sia perniciosa ; bisogna adoperare i debiti meto-

di igienici affin di prevenirla, o di porre un ostacolo al ritorno, quante volte sia accaduta. Per prevenire, o arrestare nell' atto l' emorragia, si richiede il salasso; ma questo è sempre pernicioso, se si reputi il solo rimedio preservativo. Infatti il sistema sanguigno renduto più eccitabile dopo gli assidui salassi, è facilissimo, mercè della sua attivata eccitabilità, e l' espansione sanguigna, a mentir la pletora; la quale volendosi domar col salasso, rovina l'intera costituzione. Il solo mezzo di arrestar la pletora, e prevenir l' emorragie, è quello di minorar l' introduzione degli alimenti, e delle bevande stimolanti, e di aumentar l'escrezioni. È quindi mal fatto il ricorrersi dalla gente di campagna al salasso ad ogni picciolo dolor di testa, o malessere generale: siffatto abuso ha indotto anche in essi i mali nervosi.

Saliva. La saliva separata dalle glandole parotidi, sottomascellari, e sottolinguali è un liquido utilissimo alla digestione; ed è perciò necessario che si sappia conservare per quell' uso, cui la Natura lo ha deputato, e non si consumi col frequente sputacchiare. È quindi condannabile il costume di fumar sovente, ed in tutte le ore: questo costume rovina le digestioni, e i denti, e non poco danno reca al sistema nervoso. Non istà così la cosa pei flemmatici, e per la gente di campagna, che abita in luoghi umidi, ovvero è costretta ad uscire ben per tempo il mattino. A costoro può convenir l' uso della pippa, e specialmente nelle ore del mattino, e nella sera; ma sempre con la dovuta moderazione. I *succhi gastrici*, *e la bile* si posson dire i fattori esclusivi della chilosi: e però debbono esser sommamente preparati, se si vuol viver sano. Non si debbono adunque evacuare spesso con degli emetici, o con delle purghe, affin di migliorar le digestioni. Siffatto erroneo metodo rovina la salute. E però nel

solo bisogno di malattia è da farsi uso degli emetici, e delle purghe, e non mai inconsideratamente, o per una strana abitudine. La dieta, la serenità di spirito, l'esercizio moderato, e l'idoneità dei cibi riparan sovente a qualche alterazione che succede nella macchina. Inoltre le fecce, sostanze meramente escrementizie, nello stato sano son di mediocre consistenza, e debitamente figurate, son puzzolenti, si evacuano periodicamente, e son proporzionate alla quantità dei cibi presi. Spesso rendute soverchiamente dure, dan luogo ad una incomodante stitichezza; e troppo molli svegliano delle estenuanti diarrèe. Chi soffre la stitichezza, dee astenersi dai cibi che riscaldano, dal vino, specialmente rosso (v. a. vino) da'liquori spiritosi, dagli esercizj violenti, dalle veglie sforzate, e continue, e dai purganti assidui, e d'indole drastica. Vi si ripara sovente con delle frutta mature, e zuccherine, col vino bianco abboccàto, con delle minestre verdi, con delle insalate cotte. (V. l'a. cibo, e bevande): e laddove con siffatti mezzi non si ottenga l'intento; si praticheranno i clisteri maccillagginosi, e rilascianti, cioè di malva, o di lattuga, di radice di altea, di erba mercuriale; e si farà altresì uso del decotto di altea, o di malva, misto al mele, del siero di latte, dell'olio di mandorle dolci, ovver del comune. Infine l'ilarità di spirito, l'esercizio moderato, le amene passeggiate saranno mezzi sicuri che potranno riparare a siffatto sconcerto. Quanto all' *Urina*, questo liquido intrattenuto in vescica suol recare non pochi danni alla salute. Quindi per allontanar qualche indisposizione, è da ubbidirsi all' invito della Natura. Per l'opposito è spesso dannoso l'avvezzarsi ad orinare spesso. *Traspirazione.* La cute or sotto l'aspetto di traspirazione insensibile, or di sudore manifesta la funzione di una secrezione molto rilevante pel benessere. Il celebre Santorio molto si occupò in questo particolare; e molto si potrebbe imparare della

lettura della sua Opera. Io dirò solo che è grande il consenso che ha questa funzione con molte altre della economia animale, e che essa all' accrescersi, o al diminuirsi reca sempre del danno alla sanità. E però debbon conoscersi le cagioni sì dell'aumento, che della deminuzione, acciocchè nel bisogno si possano evitare. Tutto ciò ch' eccita la circolazione, e l'organo cutaneo, è capace di aumentarla. Infatti l' aria calda, secca, e lievemente ventilata, l'uso delle vesti analoghe alla stagione, le bagnature tiepide, e le fregagioni, son capaci di sostener bene gl'interessi della traspirazione. Molte altre ve n'esistono, che agendo per via di consenso, producono lo stesso affetto. Tali sono i cibi animali, e facili ad esser digeriti, gli aranci, e le bevande riscaldanti, l'esercizio dei muscoli, le passioni allegre *ecc.* All' incontro l'esecrezioni cutanee soffron molta diminuzione, quando si abita in luoghi, la cui aria è fredda, ed umida; quando le vesti son leggieri, e non proprie della stagione; quando si dorme su letti umidi, e si trascura la nettezza della pelle, e si fa uso dei bagni freddi. Succedono gli stessi effetti, quando si fa uso di cibi indigesti, ed oleosi, di legumi, di carni di majale, di pesci, di bevande fredde, e quando si mena una vita oziosa, e l' animo è oppresso da forti dispiaceri. Or se il benessere dipende della libera traspirazione; ognuno comprende la necessità di secondar le prime cagioni, e di evitar le seconde. Dall' esposte cose si può facilmente dedurre 1°. Che debba farsi uso dei mezzi che si son proposti per aumentar la traspirazione; ma con prudenza 2.° Che non debba sopprimersi in un tratto con l' esporsi, essendo la macchina riscaldata, a delle correnti di aria. 3.° Che appena disquilibrata, debban chiamarsi in soccorso quelle cagioni che la possono *regolarizzare*.

Seme. Appena, che si giunge alla pubertà, han luogo molti cangiamenti nell' economia animale (V. l'a.

pubertà). Fra i molti un bisogno *istintivo* avverte gl'individui dell'uno, e dell'altro sesso, che possono ubbedire alla natura che loro impone di perpetuarsi mercè della generazione. La molla di un tal misterioso fenomeno è il seme per parte dell'uomo, e l'ovaja per parte della donna, premessa la debita struttura dei genitali, e la natural copula. Questa quante volte è moderata, giova molto al benessere. Infatti essa dona allo stomaco maggiore energia, la digestione si esegue prontamente, l'assorbimento si fa più presto, la circolazione si esercita con più velocità, i muscoli si rendon più liberi, ed agili, e tutti gli organi lavorano, e si cooperano a riparar alle perdite che ha prodotto il coito. Il morale acquista un aria di serenità, e l'uomo inclina all' allegria. Ma se del coito si abusi, si patirà un languor generale associato a vizj della digestione, e dei nervi, con totale dissesto delle facoltà mentali. Inoltre bentosto succede un rilevante marasmo, che fa perdere la freschezza delle carni, che altera i delineamenti del viso, che rende gli occhi incavati, e la pelle secca, ruvida, e terrosa. Infine le continue polluzioni rendon l'uomo impotente; e la carie vertebrale, l'aneurisma del cuore, e la tisi polmonale gli troncan prematuramente la vita. Benchè le donne resistan meglio degli uomini ai reiterati coiti; nulladimeno non vanno esenti da mali nervosi, cioè a dire dall'epilessia, dall'isterismo, dalla ninfomania, congiunte a flusso leucorroico, agli scirri, a' canceri dell'utero. Più trista è poi la scena laddove il coito è attossicato dalla Sifilide; prescindendo da'molti malanni che esso produce più presto, e dal distruggere l' organismo. Se il coito naturale reiterato è capace di produrre tanti sconcerti rilevantissimi, che dovrà produrre l' onanismo ? L' amor solitario degrada la nostra specie, infiacchisce, ed istupidisce la gioventù, fa grassare barbaramente i marasmi, le tisi polmonali, ed i mali nervosi, e priva sovente la Società di taluni

giovanetti, e giovanette, che avrebbon potuto far la delizia dello stato, e delle famiglie. A voi adunque, padri di famiglia, a voi Direttori della gioventù, si aspetta di far conoscere ad essa che con le proprie mani si prepara inumanamente la propria distruzione, o una vita penosissima, ed incomodante. Perchè poi la copula possa riuscir men fatale, debbono osservarsi i seguenti precetti generali, che taluno saprà modificare a tenor delle circostanze individuali 1°. Il contadino che vuol prender moglie, non dee contar meno di 25. anni; la donna non meno di 20. 2°. La copula per esser salutare dee eseguirsi nelle ore matutine; e non mai dopo pranzo, o dopo cena 3°. Dalla copula si dee trarre piuttosto sollievo, che incomodo, torpore, o pena; e laddove siffatti incomodi si soffrono, fa di mestieri di non servirsene spesso 4°. La copula è sicura, ed amica del ben essere in Primavera; si tollera bene nell'Autunno; è quasi sempre nociva nell'Està; è tollerabile nell'Inverno 5°. I nervosi, i flemmatici, i malinconci, i convalescenti, debbono astenersene quanto più possono; i sanguigni, ed i biliosi se ne possono servir volentieri senza riportarne grave danno.

LEZIONE DECIMASETTIMA

DEI CONTAGI, E DELLA LORO INFLUENZA SULL'UOMO.

La salute, o per dir meglio la vita dell' uomo è sovente in pericolo per l'azione di alcuni principj morbosi; i quali dopo di essersi introdotti, o sviluppati nell' organizzazione, se non estinguon la vita, ne turbano in modo le funzioni, che difficilmente riacquistano la primitiva loro

attività. Questi principj sono appunto i così detti contagi (non che i veleni, ed i miasmi) i quali debbono evitarsi da chi desidera di viver bene (1).

(1) Per morbo contagioso s'intende quello che si trasmette per via di contatto da un uomo indisposto ad un uom sano; e può produrre in esso una simigliante malattia. Per altro la natura dei principj contagiosi è affatto ignota; giacchè è tornato vano, ogni sforzo della mente umana. Si è fatto, e si è detto molto : ma non è stato mai possibile analizzarli, in modo da saper ciò che essi sieno, come sieno, di che sien composti. Il numero dei principj contagiosi non può adunque esser conosciuto, che da quello delle malattie che sembran trasmetterli. La scabbia, la *sifilide*, o mal francese, la *tigna*, e le sue specie, l'*erpete*, e le sue specie, la peste, la febbre gialla, la petecchia, il vajuolo, il morbillo, la scarlattina, la pustola maligna, la rabbia, la tosse convulsiva, il croup, il coqueluche, la tisi polmonare, il colera, son le malattie che dalla maggior parte dei Medici si credono effettivamente contagiose. Lasciando a' Patologi ciò che si potrebbe quì esporre circa la loro origine, azione, effetti, e durata; mi occuperò nei contagi pestilenziali. L'Igiene vuol dunque 1° che si separino le persone ancor sane da quelle tocche, o sospette di siffatte malattie, e che si allontanino gli oggetti contaminati, e quelli che potrebbero esser tali. 2° Che si evitino, precisamente in tempo di peste, tutte le pubbliche unioni. 3° Che si vestano degli abiti di robe poco atte a ritenere i principj contagiosi, come son quelle di lino, e di canape; le zimarre di tela incerate son sempre preferibili. 4° Che i vestimenti si lavino spessissimo, si suffumichino, e si espongano al sereno notturno, e quindi all'aria. 5° Che

non si vestano mai abiti di persone infette, benchè sieno stati in varj modi disinfettate. 6° Che dovendosi per necessità entrar nella stanza di un contagiato, si faccian prima aprir le finestre, e sparger nella stanza dei vapori di cloro. 7°. Che si eviti di trattenersi lungamente nella stanza istessa, e di accostarsi molto all' infermo, che non se ne respiri l' alito, e che non si tocchino gli oggetti che stieno nella stanza. E caso che si sia toccato qualche oggetto, bisogna lavar tosto le mani, o con una soluzione di cloruro di calce, o di sal marino, o con acqua, ed aceto comune, e cambiar subito le vesti. 8° Che si pratichi tosto la vaccinia ai bamboli per preservarli dal vajuolo. In fine che si abbia un sommo coraggio, e si meni una vita omotona, e regolarissima, e si abbia in tasca la ricetta delle pillole dei tre avverbj, in siffatta guisa espressa.

Haec tria tabificam tollunt adverbia pestem,
Mox, longe, tarde, cede, recede, veni.

LEZIONE DECIMOTTAVA.

DEI VELENI, E DELLA LORO INFLUENZA SULL'UOMO.

Molti animali allorchè vengono molestati, separano un umore, il quale introdotto nelle ferite che fanno, è capace di produrre dei fenomeni orribili, e spesso mortali: siffatto umore si chiama veleno. La conoscenza di questi animali è sommamente necessaria all'uomo affin di tenersene lungi mercè de' metodi della preservazione, o di liberarsi dalle triste conseguenze del veleno, se sventurata-

mente da taluni di essi sia stato morsicato (1).

(1) Tali si sono l'ape (apis domestica) il ragno (aranea) le canterella (meloe vesicatorius) la zanzare (culex pipicus), la formica (formica rufa) il calabrone (crabro) la vespa (vespa gallica vulgaris) il pidocchio (pediculus humanus corporis, et capitis) la piattola (pediculus pubis,) la pulce (pulex irritans) il cimice (cimex lectuarius) lo scorpione (scorpio) la tarantola (stellio) la vipera (berus vulgaris). Quantunque il solo mezzo igienico consista in tenersi lungi, quanto si può il più, da questi insetti più, o men velenosi; nulladimeno accaduto il veneficio, è duopo prevenirne le triste conseguenze : è quindi necessario 1°. che ricevuto il morso dall'ape, si estragga dalla ferita il pungiglione, e si lavi la parte ferita con dell'acqua pura, o acetata, o salata. Lo stesso si dica del morso di ragno. 2°. Che riguardo alle cantaridi perniciose non per la puntura, ma pel contatto, o per la loro introduzione nello stomaco, caso che si sian prese internamente, se ne impediscan tosto le conseguenze con delle emulsioni dei semi del cocomero o con delle bibite di latte, di olio, di chiara d' uovo. 3°. Che per evitare i morsi delle fastidiose zanzare, si pratichino i suffimigj del tabacco, e dell'amaranto, che la sperienza ha mostrato esser proficui. 4°. Che si usi la massima mondezza per evitare i pidocchi delle due prime specie ; e si usi non solo la nettezza per le piattole che si son comunicate, ma si adoperino eziandio i bagni sulfurei, e l' unguento mercuriale. 5°. Che per liberarsi dalle incomodanti punture de' cimici, si faccia uso della ruta, dell' assenzio, della canape ; giacchè questi odori sovente gli allontanano. 6°. Che ricevuto il morso dello scorpione, si ricorra subito alla cauterizzazione della ferita, all' applicazione delle ventose sulla stessa, e si pratichi internamente l'ammoniaca liquida. Lo stesso è da praticarsi nel morso della vipera.

LEZIONE DECIMANONA

DELLE PASSIONI DELLO SPIRITO, E DELLA LORO INFLUENZA SULL' UOMO.

AFORISMO I.

Il più bel teatro, in cui rifulger si vede la magnificenza del sommo Iddio, è l'uomo. Quest' essere è il capo d'opera escito dalle sue mani, non solo per la sublimità, ed egual perfezione che si scorge in tutt' i pezzi numerosissimi, animati da singolar forza vitale, che ne compongono la macchina; ma eziandio per la sua intelligenza, e per la guida della ragione; che sono effetti di quella nobil parte immateriale, che Anima, o Spirito si appella. Questa parte nobilissima, ed immortale, mercè di alcuni misteriosi vincoli è congiunta alla materiale, per modo, che l' una non può stare senza dell' altra. Quando il misterioso innesto di queste due parti gode della propria naturale armonia, la prima sperimenta tutto il suo valore per mezzo del ministero dei sensi, e mette in singolar rapporto l'uomo con gli oggetti che il circondano; e l'altra fa pompa delle sue facoltà in regolar bene le funzioni organiche. E quindi da questo armonico, e reciproco rapporto sorge quel dolce effetto che sanità si dice. Ma siccome se si dissesta l'una, l'altra ne patisce, ed i disturbi del morale son più forti di quelli del fisico;

mentre oltre che questi perturbano, e cangiano le nobili facoltà dello Spirito, barbaramente gustano il fisico, ed immediatamente il distruggono: così conviene che da essi ci tenghiam lungi affin di viver sani. Le passioni che sembrano il più eccelso benificio dell' Ente supremo, il quale con esse volle conservare, mediante la via del piacere tutto il regno animale; son quelle che non ben regolate producono de' gravissimi malanni, che ci rendono per sempre infelici. Ma se l' infelicità sempre dipende dall' eccesso delle passioni sopra il potere sia organico, sia fisico o finanziero; per accostarci con l'ajuto dell' Igieniche Leggi allo stato di un essere felice, è duopo sempre o diminuire, e modificar le passioni, o accrescerne il potere, o l'uno, e l'altro insieme (1).

(1) L' anima dipende dai sensi, e dal cervello per l'acquisto delle sensazioni; è per effetto di esse ella è capace di concepir de' trasporti, e delle avversioni verso quelle cose che mercè la ragione giudica or buone, or cattive. Conviene dunque che ci argomentiamo di preservarci dai guasti che posson sorgere si dalle prime, che dalle seconde. Le sensazioni variano all' infinito, a misura che gli oggetti fanno impressione su'sensi, e risvegliano l' attenzione dell' Ente pensante. Ma benchè sien moltissime le impressioni, e di egual numero le sensazioni; nulla di meno esse danno per risultamento ora il piacere, ora il dolore. Il perchè sono state divise in grate, e dispiacevoli. Le prime destano energia, e vigore in tutte le funzioni; le altre avvilimen-

to , ed oppressione. Lo spirito altresì si mostra allegro , e pronto appresso le grate sensazioni ; e per contrario si abbatte , e divien malinconico dopo le dispiacevoli , ed ingrate. Non occorre allegar delle ragioni affin di persuaderci della necessità delle sensazioni : giacchè è ben noto che l' uomo finchè è capace di sentire, avverte la sua esistenza, e ne gusta il dolce piacere. E quindi basta solo il dire che le sensazioni si potrebbero considerare come elementi assoluti , non solo dell' esistenza, ma eziandio di tutte le funzioni intellettuali. Le sensazioni grate sono amiche della salute ; le dispiacevoli mal si confanno col nostro benessere. Quindi per viver bene , debbonsi cercar le prime , e tener lungi le altre. Ma ciò non si ottiene, se non per la prudenza ; giacchè è legge incancellabile che le grate sensazioni si debbono discretamente procurare, e debitamente dee godersene : altrimenti si guastan ben tosto gli strumenti produttori di esse. All' incontro bisogna sempre evitar le ingrate sensazioni , perchè sono nocive alla salute. Ma caso che fosse imposibile , ricordiamci che Zenone altro precetto non insegnò agli alunni suoi in simil caso , se non quello di esser coraggiosi, e dispregiatori.

Le passioni poi provvengon tutte dai sensi esterni, e dagl' interni. Esse son destinate dalla provvida Natura a far provare all' anima quel dolce stato, ch' è conosciuto sotto il nome di sentimento , o di *emozione*. I sentimenti che costituiscon le passioni , han molti gradi ; i quali principiano dall' emozione , e si estendono alla più gagliarda passione. Le voci affezioni dell' animo , e passioni si sono inventate affin di esprimere i gradi di forza di questi sentimenti.

Infatti tosto che si dà emozione, o sentimento, tutto che debole , vi ha affezion dell' animo ; se poi il sentimento è violento , e forte ; è capace di disturbar le funzioni ; se in fine è una pena , vi ha pas-

sione. Esse qualunque si sieno, son sempre relative alla maniera di essere della nostra sensibilità. Infatti le passioni non son simili nel temperamento sanguigno, e nel temperamento nervoso; son deboli nel primo; forti, ed esagerate nell' altro. Esse sono state concedute all' uomo perchè sia felice, e perchè si conservi. Esse hanno un impero assoluto sulla salute di ogni uomo. Nel vero nello stato di natura le passioni poco numerose, e sempre regolari sono il sostegno della sanità. Non così nello stato di Civiltà. L' uomo che vive nella Società, sente un gran numero di passioni, figlie degli errori, e dei pregiudizj, le quali son sempre di ostacolo alla felicità dell' individuo, ed a quella della Società intera. Le passioni si possono anch' esse dividere in *liete*, *o attivanti*, ed in *triste*, *o deprimenti.* Nella prima classe si posson collocare la gioja, il contento, l' amore, l' amicizia, la benevolenza, la riconoscenza, la contemplazione, l' ammirazione, l' entusiasmo, l' estasi; nell' altra la tristezza, la collera, il cordoglio, lo spavento, la vergogna, la pusillanimità, la nostalgia (amor di riveder la ratria). Le prime usate con moderazione destan nel cervello, ed in tutto il sistema nervoso uno stato di dolce calma, di sonno contento, e di benessere singolare, che speditamente si propaga su tutti gli organi componenti la macchina umana. Il primo a sentirne il benefico influsso è lo stomaco. Una dolce sensazione di grato piacere si manifesta nell' epigastrico. Indi il cuore si anima, e le pulsazioni hanno un movimento largo, ed uniforme; ed il sangue, principio riparatore, e vivificante di tutto l' organismo, va in abbondanza, e regolarmente dappertutto. I muscoli si rendon più agili, e pronti al moto, lo stomaco con prontezza digerisce, le escrezioni, gli assorbimenti, e l' esalazioni partecipano di questa dolce maniera di essere. Questo stato regolare di tutti gli

organi desta nell' animo passioni moderate, e fa inchinar lo spirito verso la calma, e la rettitudine; presentandogli agevole l' esercizio di sentimenti morali, e generosi. Ecco lo stato della vera sanità. Ma non istà così la cosa per chi si lascia vincere, e dominare da una violenta passione. Il cervello, e l' intero sistema nervoso viene in lui sopraffatto da *orgasmo*, si perde il sonno, ed un' agitazione indomabile il tribola in ogni momento. Oltre a ciò il cuore batte irregolarmente, le digestioni s' infievoliscono, l' assorbimento languisce, la nutrizione scarseggia, sorge immediatamente il marasmo, e l'uomo in fine diventa inquieto, irascibile, melanconico. Quando poi vilmente s' invecchia in siffatto stato, non tardano a manifestarsi altresì le alienazioni mentali, l'epilessia, l' apolessia, gli aneurismi del cuore, e de' tronchi arteriosi. Le passioni triste agiscono deprimendo la vita. Esse allorchè operano con poca energia, opprimon la testa, per modo che inducono una confusione d' idee, e debolezza in tutt' i sensi. Indi ha luogo una molesta sensazione alla regione dell' epigastrico, seguita da una totale mancanza di appetito, e da debolissima, e penosa digestione; l' assimilazione è incompleta, e la respirazione divien difficile, ed a guisa di sospiri. L' uomo in breve si fa tabido. Caso che poi sieno esse possenti, il cervello con l' intero sistema nervoso maravigliosamente si esalta, e tutt' i sensi acquistano una suscettibilità morbosa, che a lungo andare degenera in malinconia, epilessia, mania, ed apoplessia. Similmente le commozioni, o affezioni subitanee, e forti, sien liete, sien triste, senza indurre tanti, e sì numerosi cangiamenti nel fisico, e nel morale, suscitano le convulsioni, o recan quindi infelicemente la morte. Or prescindendo da' lumi che suggeriscono la ragione, e la sana morale, l' Igiene può mitigar la forza delle passioni. Nel vero perciocchè i cibi non agiscono soltanto sulla fisica organiz-

II.

Le passioni moderate, oltre che son capaci di conservar la salute, possono spesso liberar l'uomo da serie malattie (1).

zazione, ma eziandio sulla morale esistenza dell'uomo; l'Igiene prescrive 1°. Che si moderino le passioni, e non se ne accresca la forza, e che non si faccia uso di cibi, e di bevande riscaldanti, o almeno che non se ne faccia abusò. 2°. Che non si dimori in luoghi molto elevati. 3°. Che si dorma poco. 4°. Che spesso si faccia moto. 5°. Che si ami l'occupazione. 6°. Che si faccia uso sovente de' bagni generali a temperatura amica. 7°. Che si fuggano gli spettacoli, i balli ec. ec.

(1) È iuntile il ripetere tutto ciò che si è detto nella precedente Lezione intorno all'influenza sul fisico, e sul morale. Basta per un momento solo volger lo sguardo ai fenomeni dell'umana economia. Nel vero un gran giuocatore di lotto oppresso dalla miseria, non che da una febbre nervosa, era quasi che prossimo a morire nello Spedale della Pace: ma alla fausta novella che avea egli vinto uu terno di ducati novanta, si scosse dal letargo, e riprese tosto le sue facoltà. Ed una giovanetta tribolata da tabescenza, essendo divenuta amante di un onesto giovane, interamente guarì. Quante malattie nervose indomabili non sono state in un subito dissipate appresso ad una gioja inaspettata! Quanto non giova nell'ippocondriasi la persuasione, e la speranza!

SUNTO

Gli esposti aforismi ho creduto ben fatto di compendiare, e' render più chiari, ad utilità de' poco intendenti.

1. Chi si studia di esser parco nel cibo, e nella bevanda, e da siffatto metodo non trae alcun danno evidente; costui senza dubbio ha rinvenuto il mezzo il più certo, ed il più infallibile per conservar la vita, e la sanità.

2. Se alla parcità del cibo, e della bevanda si saprà aggiugnere la tranquillità dello spirito, ed un esercizio moderato del corpo; non solo si conserverà la vita, e la sanità; ma eziandio si potrà sperare con l' ajuto di Dio lunghissima vita.

3. La quantità del cibo supplirà alla qualità, a la qualità occuperà il luogo della quantità; ma è miglior consiglio unirle sempre insieme.

4. Colui che vuol conservarsi con testa chiara, e corpo snello, ed atto a sostener gravosi travagli; è di mestieri che mantenga il suo stomaco mondo, e le sue budella non molto piene.

5. Chi desidera essere al coperto da malattie gravi, e pericolose, e di conservare i suoi sensi, e le sue forze atte al lavoro fino alla vecchiaja; conviene che dopo i 50 anni scemi in parte la quantità del solito cibo.

6. Colui che vuol esser sano, e forte nella sua vecchiezza, dee viver da vecchio, quando è giovane.

7. Le malattie della povera gente hanno origine da una dieta cattiva, dall' immondezza, e da ricovero non buono. La dieta sana, l' adeguata mondezza, ed il ricovero analogo alla dominante stagione, sono i mezzi sicuri di preservarla dalle malattie, e forse alle volte di guarirle, non esclusa però la pace dello spirito.

8. Le indisposizioni tutte del corpo umano debbono esser trattate coi loro contrarj, il caldo col freddo, il soverchio sonno con la veglia, l'infingaidaggine con l'esercizio, la pienezza col digiuno, le afflizioni di spirito triste, ed opprimenti con le allegre, e sollevanti. La sanità a questo modo non toccherà gli estremi.

9. Colui che vuol presto liberarsi dalle indisposizioni, bisogna che sia lungamente ammalato, cioè a dire che si cibi come se fosse infermo.

10. L'esecizio, e le regolari evacuazioni fan sovente le veci dell'astinenza: per contrario l'astinenza può far benissimo le veci delle evacuazioni: ma le prime due cose sono da anteporsi, perchè meno offendono l'organismo.

11. Il passaggio rapido dal soverchio moto, ed esercizio ad una prolungata inerzia, dal parco cibo, ed innocente ad un lauto, e ben condito, dall'uso della pura, e salubre acqua ai liquori fermentati, son cagioni di moltissimi insuperabili malanni.

12. L'acqua pura, chiara, ed insipida è la bevanda più atta a conservar la sanità; e dopo di essa producono lo stesso effetto, il vino i liquori acquosi, ovvero i deboli fermentati.

13. Il salasso, l'emetico, e la purga son mezzi valevolissimi, laddove il bisogno l'esiga, a prevenire, ed a curar le malattie.

14. Il bagno generale, i *piediluvj*, e le fregazioni son sicuri, e pronti mezzi per prevenire, e curar molte indisposizioni.

15. L'acqua impregnata di succhi vegetali, ovvero mista ai minerali. è la vera panacea per guarir le malattie sì acute, che croniche.

16. Per ben reggere alle fatiche, e conservarsi in salute, dee dormirsi immancabilmente non meno di ore otto.

APPENDICE

SUL COLERA MORBO INDIANO, O ASIATICO.

Le Leggi igieniche, avute sempre in altissima stima presso tutt' i Popoli inciviliti, si son venerate come sacre quante volte la pubblica salute ha corso pericolo di esser sopraffatta da qualche morbo contagioso. Non occorre addurre ragioni, ed esempli affin di provare una tal verità: perciocchè la pruova sufficientemente il Colera morbo Indiano, o Asiatico, dal cui timore tutti gli animi al presente son soprappresi. Questa malattia feroce, e ribelle ad ogni conosciuta medicina, non può vincersi, se non mercè de' mezzi che ci offre l'Igiene, adoperati con sollecitudine e prudenza. Ed i Popoli tutti debbono essere oltremodo tenuti a quegl' illustri Personaggi che compongono i supremi Tribunali di salute: essendochè hanno essi spiegato tutto il lor potere nel richiamare in uso le savie leggi d' Igea, onde tener lungi un morbo che nel giro di poche ore può toglier la vita.

Or avendo io esposte le mentovate leggi; ho creduto mio debito indispensabile di dire alcuna cosa in quest' Appendice del Colera Asiatico, e de' metodi Igio-terapeutici più scelti, ed approvati dalla sperienza; affinchè prima dell' arrivo del Medico ad essi ricorrano i Contadini per esentarsi dal morbo fatale, o per aver del tempo, onde il medico con altri rimedj si studj di superarlo.

Il Colera morbo, che si è creduto un malore af-

fatto nuovo per la sua forza micidiale, si manifesta con ostinate evacuazioni per vomito, e diarrea di una pituita, o flemma bianca, densa, e trasparente, accompagnate da granchi, e raffreddamento di tutto il corpo; ed in poche ore può produrre la morte. Esso fin dal 1817 in ispaventevole guisa sta tribolando gli uomini in diversi luoghi. Secondo il divisamento del Dottor Moreau de Jounnés dopo la peste negra, che 400 anni fa spopolò quasi il nostro Emisfero; non vi è stato un morbo così terribile, e ferale come il Colera (1).

STORIA DEL COLERA.

Il Colera Asiatico nel 1817 mostrò la prima volta la sua ferocia indomabile in Iessore, Isola grande

---

(1) Il Colera è così detto dalla voce Greca *Chole, bile*, o come pensa Tralliano, ch'è più probabile, dalla voce *Cholas-dos, intestina.* Perchè poi non si confondesse siffatta malattia con altro malore, vi si aggiunse la voce *morbo*, e fu detta *Colera morbo, passione colerica.* Al presente affin di distinguerla dalla colera conosciuta da Ippocrate, da Galeno, da Celso, da Tralliano, da Sydenam, da Bellonio ecc. non che da quella che sovente nel finir dell'Està si osserva fra noi; le si è apposto il titolo di *Asiatico*, o *Indiano.* Questo morbo nelle Indie è detto da' Naturali *Mordèchi*, e dagli Europei *mal de'chien.* Il celebre Bonzio (De Morb: Inder:) il considera come un'affezione frequente in quelle Contrade: *Etiam cholera hic familiariter aegros infestat.* Il Medico Dellon allo stesso modo nel *Vojage aux Indes Orien:* scrive che una tal malattia regna spesso, ed in una terribil maniera nelle Indie, e produce in poche ore la morte. Altrettanto scrive il Dottor Linde. Finalmente Keraudren ci fa intendere che nel 1762 una malattia analoga al Colera attuale ebbe luogo in Bengale; i cui funesti sintomi erano i vomiti continuati di una pituita, o flemma spessa, bianca, e trasparente, accompagnati da scarichi di ventre violentissimi. Per essa morirono 30000 Negri, ed 800

dell' Asia : indi scorse l' Asia tutta, attraversandola dall' una parte, e dall' altra, l'Impero Russo, la Francia e la Germania; ed al presente infesta gli abitatori d'Italia (1).

È sembrato a taluni che il Colera fosse epidemico: ma perciocchè l'azion sua micidiale si è sempre manifestata per contatto mediato, o immediato; dalla più parte degli Autori è riputato sommamente contagioso, ed indi epidemico (2).

Europei. Pare adunque che il Colera Indiano non sia un morbo nuovo in quelle Contrade, e che differisca solo da quello che fu bellamente descritto da Celso, e poscia da Sydenam, e dal Barone di Sovvages per la sua qualità contagiosa.

(1) Se si rifletta alla forma morbosa del Colera, ed alla certa durata, la ragione sta dal canto del Signor Moreau. Non così, relativamente alla strage ch' egli immagina di esser maggiore di qualsiasi peste. Infatti nel 1745 la peste in Messina tra poco tempo di quarantamila trecento ventuno abitanti ne fè morir trentamila, e tredicimila ne' villaggi vicini; la febbre gialla nel 1821 ne fè morir ventimila in Barcellona, che ne contava settantamila; e seimila in Tortosa, che ne contenea dodicimila; in Mosca nel 1771 centomila ne furono uccisi dalla peste; ed in Napoli nel 1657 moriron del pari centomila appestati. I risultamenti Statistici poi della Presidenza di Calicutta ci presentano in generale le proporzioni di 1 tra 15; e tra gli uomini, e le donne di 4 ad 1.

(2) Il Consiglio de' cento Medici Inglesi di Calicutta nel 1820 fu il primo che dichiarò non contagioso il Colera: la quale opinione è stata seguita da non pochi altri Medici Inglesi, e Francesi. Ma i fatti osservati senza prevenzione han dimostrato il contrario. Perciocchè dietro l'opinione de' Medici Inglesi il male fu recato immantinente da' loro legni in molte Isole dell'Oceano, e dalle truppe nelle sue marce dal Gange fino all' Indo, e dal Capo Comarino alle falde de' Monti Kimalaya, e da Iava in Persia ecc. giusta l'esattissima descrizione del Dottor Moreau. Intanto il Sovrano di Persia preservò la Capitale Theeran dal morbo coll'impedire affatto la comunicazione co' luoghi infetti; giacchè quella Facoltà medica il riputò contagioso, e non già epidemico. Allo stesso

La natura di questo contagio *sui generis* è finora ignoto. Molto si sperava dagli attuali lumi della Fisica, e dalla Chimica: ma infelicemente la speranza è rimasta delusa. E le ipotesi ingegnose che si son finora inventate da tanti Medici illustri, affin di spiegarne l'essenza; han servito solo a dimostrare che si sono essi interessati nel bene dell'Umanità.

Il colera produce il suo *virus*, qual seme che si comunica per contatto mediato, o immediato. L'aria pura facilmente il dissipa; l'aria umida, bassa, e palustre il rende per molto tempo attivo; e secondochè si è conosciuto, n'è il più facile ed analogo conduttore, per modo che in un momento può comunicarsi a moltissime persone che si trovino unite in un luogo (1). » Così l'aria delle carceri, degli spedali, e delle case rurali basse, umide, non monde, il fa durar lungamente, ed il comunica a coloro che la respirano. E questa si è la ragione, per cui ha fatto strage in alcune Città, ed in certi particolari siti di esse; mentre si è osservato il contrario in altre Città, ove non ha incontrato delle favorevoli circostanze di propagazione.

---

modo il nostro Supremo Magistrato di salute, di cui mi reco a gloria di far parte, di accordo con tanti illustri membri componenti quell'Almo Collegio, fin dal primo momento decise che il Colera Indiano fosse non già epidemico, ma contagioso. Infatti ha percorso un tal morbo tanti Climi diversi, tribolando tanti popoli, varj per costumi, e per maniera di vivere, ed in diverse stagioni; ed ha serbato sempre la stessa forza morbosa, e la stessa ferocia. Or se fosse Epidemico, la diversità de' Climi, la varietà delle stagioni, i venti, le maniere diverse di vivere, le costituzioni, i temperamenti ecc. ne avrebbero certamente arrestato il corso o cambiata la forma.

(1) Questa maniera di spiegar la propagazione di siffatto sconosciuto contagio, può conciliare le discordanti opinioni di quelli che il credono epidemico, e di quelli che il reputino contagioso. Nel resto bisogna temerlo come contagioso, e poscia come epidemico.

Il *virus* colerico seminato nelle persone che serbano la sobrietà, la proprietà, e l'indifferenza, subitamente si estingue: per contrario si fa adulto, e gigantesco negli uomini che son soprappresi da altri malori, ne' vecchi, ed in coloro che sono affievoliti da' vizj, dalle fatiche, dall'abuso de' cibi, specialmente malsani, dalle afflizioni di spirito, o dal timore.

L'esposte cose mostran chiaro che per lo sviluppo del Colera sieno indispensabili 1. La presenza del germe contagioso. 2. La temperatura umido-fredda. 3. La totale dimenticanza delle leggi Igieniche: 4. La suscettibilità, o predisposizione individuale (1).

Fra le spiacevoli qualità del *virus* colerico vi è quella, che sofferto una volta, non si distrugge nella fibra la suscettibilità di soffrirlo novellamente; anzi si aumenta. Quindi dominando il Colera, spesso un medesimo individuo n'è stato preso più volte nel corso di essa.

Sebbene debbon tutti sforzarsi di evitare, in quanto si può, un morbo così terribile; nondimeno dee esser maggiore lo sforzo di quelli che l'han patito una volta: giacchè giusta l'avviso di Rayer la loro vita è inevitabilmente in pericolo.

Se poi il germe colerico invade l'organismo animale, par che scelga per sede principale le tele gastroenteriche dello stomaco, e degl' intestini. Propagandosi poscia più, o men rapidamente al sistema nervoso de' gran simpatici per via d' *irradiamento*; estende l'azione sul sistema sanguigno (2).

---

(1) Lo stato di suscettibilità è dimostrato dal non essersi comunicato il Colera a tutti gl'Infermieri che hanno assistito a Colerici in Francia, ed in Germania, come ordinariamente avviene in tutti gli altri morbi contagiosi.

(2) Le Autopsie eseguite in diversi luoghi, che son rapportate da Moreau, nè persuadono ad ammetter la condizione Patologica del male in queste sedi primariamente, e non già nel sistema de' gran simpatici; il quale par che ne resti attaccato secondariamente. Così vuol che si pensi la Fenomonologia *enterica*, che ne offre la forma del male.

Per quel che si appartiene alla forma, il Colera dietro l'esempio di sommi Autori può dividersi in leggiero, ed algido, in semplice, ed algido, in mite, e grave, in benigno, e maligno, in sporadico, ed Asiatico. Questa divisione è stata adottata da Rayer in Francia; da Haberlè in Germania, e da non pochi altri famosi Medici. Il perchè io giudico che si debba seguire e nello stabilirsi la prognosi, e nell'istituire un Piano terapeutico, onde combatter con sicurtà, e prestezza la malattia.

Si è detto da taluni che il Colera invade a guisa di un fulmine, abbattendo, e distruggendo l'uomo in un momento: ma ciò è falso (1). Il Colera ha de' prodromi e quando è mite, e quando è grave; e quasi sempre serba un dato ordine nell'andamento de' sintomi. Quindi da taluni Pratici si è diviso in tre stadj; cioè a dire d'invasione, algido, e di reazione. Io però il divido in quattro, aggiungendovi dietro le ultime notizie quello della predisposizione.

RITRATTO DELLA MALATTIA
FENOMENI DEL PRIMO STADIO.

È preceduto il Colera da un *malessere* generale, e da una stanchezza di tutte le membra, da mancanza di forze, congiunta ad un lieve tremor delle gambe, e dalle braccia, dallo scemamento dell'appetito, e da nausea, da borborigmi, e diarrea, da vertigini, e vista doppia.

---

(1) Lo scoprimento della falsità di una tale asserzione è dovuto al zelantissimo Signor Marchese Garofalo, Presidente del nostro Supremo Magistrato di Salute; il quale agli scorsi giorni inviò il Segretario Signor Marchese Casanova, e due Professori della Facoltà Medica Laruccia, e Sansevero a bordo del vascello Americano Delavvart ancorato nel nostro porto, che fu colpito dal Colera nel 1834, onde aver delle notizie Patologiche, ed Igìo-terapeutiche riguardanti a quel morbo.

FENOMENI DEL SECONDO STADIO.

In un tratto appresso mangiare, e più spesso verso la mezza notte, vien soprappreso l'infermo da uno stordimento, simigliante a quello che si soffre dopo l'azione del vapor de' carboni; e tutti gli esposti sintomi si accrescono. Ad essi poi si aggiungono un senso di freddo lungo la spina, con pressione dolorosa delle tempia, e dello stomaco, un' interna inquietudine, ed ansietà, uno stringimento alle fauci, seguito da dolori *lancinanti* all' ombelico, da enfiamento dello stomaco, e da una diarrea incomodante, ed accompagnata da un bruciore di tutto il tratto intestinale (1).

FENOMENI DEL TERZO STADIO.

In questo stadio la diarrea, ed il vomito sono ostinatissimi, e vi si accoppia la totale mancanza delle forze, e del calore della superficie esterna del corpo. I prodotti della diarrea, e del vomito sul principio consistono in cibi non digeriti misti a poco muco, siero, e bile, ed in fecce più, o men corrotte miste a bile, ed a poca materia sierosa. Ma dopo pochi momenti appresso a de' forti patimenti nella regione dello stomaco, si manifestano sete ardentissima, ed inestinguibile, evacuazioni per la bocca, e pel secesso di una materia colerica (o sia di una flemma acquosa,

---

(1) Siffatti segni descritti da molti dotti Autori, ed altresì dal nostro chiarissimo Cavalier Panvini, al presente sono stati confermati, ed autenticati dal racconto degli Americani, che nel mese di Ottobre dello scorso anno patirono il Colera in Porto Maone; secondochè si scorge da due rapporti presentati al nostro Supremo Magistrato di Salute, uno dell'illustre Signor Marchese Casanova Segretario Generale, ed un altro dal Signor Sansevero, Professore della Facoltà Medica dello stesso Magistrato.

torbida, o biancastra, glutinosa, globolosa, di un particolare odore, e senza sapore) soppressione d'urina, occhi incavati con un alone livido, respirazione alterata, balbuzie, voce debole, o *afonia*, polsi piccoli, ed impercettibili, mani, punta del naso, e labbra fredde, bleau, o livide, cute fredda violetta, e *marmorizzata*, spasmodiche contrazioni muscolari (volgarmente *granchi*) che cominciano dalle dita delle mani, e de' piedi, e si estendono persino a tutt' i muscoli delle gambe, a' lombi, ed alla pancia, sudori freddi, e vischiosi, pelle rugosa, e non contrattile, testa, mani, e lingua sommamente raffreddate. Finalmente in uno stato di massima debolezza, e dietro una fatale agonia l'infermo sen muore.

FENOMENI DEL QUARTO STADIO.

Se la Natura, o l'arte giugne a liberar l'infermo dallo stato *algido*, comparisce immantinente una fenomonologia diametralmente opposta a quella che si è descritta. Nel vero il corpo si riscalda, i polsi si sollevano, e diventan frequenti, e duri, la cute presenta un colore amaranto chiaro, e certe macchie rosseggianti in varie parti della superficie del corpo, la sete cresce a dismisura, ed il bruciore lungo l'esofago, i dolori di stomaco, e degl'intestini, la cefalalgia, e le vertigini si rendono insopportabili. In questo stato se non si porge soccorso all'infermo co' metodi refrigeranti, e deprimenti, il Colera si trasformerà in una malattia locale infiammatoria, come l'encefalitide, la polmonitide, la gastritide, l'enteritide, che spesso son pericolosissime (1).

(1) Si avvertisca che questi sintomi non sempre serbano quell'ordine che si è esposto: spesso l'ordine degli stadj si confonde; il che avviene quando il male cammina colla velocità del fulmine, e priva l'infermo di vita nel giro di tre, o quattro giorni, e qualche volta in poche ore. È cosa

NATURA DEL MORBO.

L'analisi della fenomonologia del Colera, le autopsie eseguite in diverse parti del Globo, non che la sua ammessa forza contagiosa (1), mi persuadono che la natura di questo morbo consista in una irritazione della tela gastro-enterica, prodotta, e sostenuta dal *virus* colerico (2), che principalmente par che invada quelle sedi: la quale irritazione fa sequestrar la materia colerica, ed altera *l'innervazione*, propagandosi l'azione per irradiamento al sistema nervoso de'gran simpatici, e poscia al sistema sanguigno.

CURA PROFILATTICA, O PRESERVATIVA.

La sperienza, maestra di tutte le cose, ha fatto conoscere pel giro di diciotto anni che il metodo più sicuro per ischivare il Colera non è già la piastra di rame, posta nella region dello stomaco, nè il caraffino di cristallo bianco pieno di argento vivo sospeso al collo; ma sì bene il vivere igienicamente. Il perchè son da adoperarsi i seguenti mezzi.

1. Nel tempo che domina il Colera, spesso debbon farsi de' suffumigj nell'abitazione, accendendovi de'

---

poi del tutto indispensabile la conoscenza della materia colerica, o sia di quella linfa, o siero abbondandissimo, che si caccia per vomito, e per diarrea. Perciocchè per sentimento di Moreau, Belly, Rayer, Panvini, Haberlè, e di altri costituisce essa il carattere distintivo del Colera Indiano. *Il vero carattere essenziale*, scrive il Cavalier Panvini, e *il sintomo patognomonico, senza di cui il colera non esiste, si è abbondante evacuazione di materia fluida, sierosa, torbida, per diarrea, o vomito; o per l'una e l'altra via, accompagnata da un forte patimento allo stomaco* (*).

(1) Moreau de Jonnès Chap. I. pag. 12.

(2) Veggasi la pag. 121.

(*) Panvini Memoria sul Colera pag. 23.

mazzettini di zolfo. Non dee mai escirsi digiuno di casa; e prima di escirne, debbon lavarsi le mani, e la faccia con dell' aceto comune, o con quello de' quattro ladri. In bocca dee portarsi un pezzetto di canfora, o un pezzo di aglio (1).

2. Gli abiti debbono esser corrispondenti alla stagione, e piuttosto pesanti, che leggieri. Lo stomaco dee esser cinto da una fascia di lana; e dee farsi uso di calze di lana, cambiandole quando son fatte umide. Oltre a ciò è da evitarsi l'umido del mattino, e della sera.

3. I cibi, e le bevande debbono esser proporzionate al bisogno. L' eccesso degli uni, e delle altre è sempre funesto. I contadini in preferenza di ogni altro cibo debbono far uso delle farinate, delle uova fresche, e del pastume.

4. Le abitazioni debbono esser nette, e pulite: pulita del pari esser dee la biancheria del letto, e quella che si porta indosso.

5. I lavori campestri debbon essere regolati dalla prudenza, secondochè si è detto nell' articolo *Moto* dell' Igiene.

5. In quanto è possibile dee starsi allegro, e disprezzar con coraggio la ferocia del male.

CURA TERAPEUTICA.

Perciocchè la natura del Colera consiste in una irritazione delle tele gastro-enteriche, prodotte dal *virus* che ne altera l'innervazione; hanno a prendersi le seguenti indicazioni; cioè a dire cacciar fuori la

(1) Si legge nel Giornale delle Due Sicilie del dì 10 dello scorso Settembre che sia un gran preservativo del Colera un pettorale di cuojo inverniciato di pece di abete posto sulla regione dello stomaco. Infatti in Galizia avendolo praticato i becchini e coloro che assistettero a' Colerici, non furon attaccati dal Morbo.

causa, distrugger l'irritazione, ed indi attivar l'innervazione. Si può riuscire nel primo intento coll'uso degli emetici, delle purghe, e de' refrigeranti mucillagginosi; nell'altro cogli antispasmodici, e co' rivellenti (1).

CURA RAZIONALE DEL PRIMO STADIO.

Quantunque non vi sia finora un rimedio specifico del Colera Indiano; nondimeno può sperarsene la guarigione dalla terapia razionale, guidata sempre da queste tre leggi patologiche *cito*, *tute*, *jucunde* (2).

Nel primo stadio, quando vi sia nausea, e qualche

---

(1) Perchè la gente di campagna possa adempier queste indicazioni, subito che scorgerà i veri caratteri del Colera, dee far uso o della radice ipecacuana semplice nella dose di tre acini, ripetendola fintantochè non cessa il vomito, e la diarrea; ovvero di un mezzo granello della stessa radice, di un altro mezzo granello di oppio, di otto granelli di gomma arabica, e di altrettanti di zucchero; dividendo il tutto in due parti, che si prenderanno nella spazio di due ore. Nello stato algido è da ricorrersi immediatamente alle coperte di lana ben calde, allo strofinìo della pelle con de' panni di lana, o all'applicazione de' sacchetti di cenere calda sullo stomaco, e su' lombi, e nelle parti interne delle gambe, e delle cosce. All'apparire de' granchi, è da adoperarsi l'applicazione de' senapismi su'polpacci, e nelle parti interne delle cosce, ovvero lo strofinìo con della semente de' peparoli. Internamente poi, tutt'altro mancando, si appresterà all'infermo del vino generoso a cucchiajate.

Finalmente caso che non possano praticarsi i suddetti rimedj, fin dal principio del male potrà farsi uso del metodo di Vasquez Spagnuolo; il quale consiste nel far coricare l'infermo e nel fargli bere tre tazze di olio comune e dell'acqua tiepida per facilitare il vomito. Sollevatosi un po', gli si appresterà del brodo con un po' di vino ordinario. Finalmente nello stato di reazione gli si faranno bere delle orzate.

(2) Il bismuto, la canfora, il veratro, le preparazioni di rame, l'olio di Cajeput, e la corallina si è creduto che fossero rimedj specifici del Colera: ma il fatto ne ha smentita la virtù.

leggiero principio di diarrea, secondo l'avviso di Kennedy, è da ricorrersi alla radice ipecacuana a picciola dose nelle ore del mattino ; quando poi vi sia un senso di bruciore, e di acidità allo stomaco, secondo l'avviso di Meunier, all' antacido, o magnesia deacerata, ed alle bevande refrigeranti, o mucillagginose, come di gomma arabica, e poche gocce di ammoniaca liquida, secondo Lerminier. Essendovi dei fenomeni di gastricismo con istiticaggine, segni di bruciore nel basso ventre, e sete, giusta l'opinione di Salinas, il mattino è da farsi uso dell' olio comune come purga, e delle bevande acidule, composte di acido solforico, o nitrico come refrigeranti, e neutralizzanti. Si è lodato altamente il salasso come rimedio sommo per distruggger la predisposizione al Colera. Infatti fu adoperato con felice riuscimento dal Dottor Kennedy nel Bombay, dal Dottor Morando Italiano in Bassora, ed in Bugdad dal Dottor Meunier della Facoltà di Parigi. E nel 1822 fu adottato come utilissimo nella Siria ; e specialmente ne'giovani, e ne'robusti produsse mai sempre il desiderato effetto, purchè i segni colerici non fossero comparsi, che da due, o tre ore. Il salasso dunque è un gran rimedio, specialmente nello stadio di predisposizione, ne' giovani, ne' sanguigni, ne' robusti ec. Si badi finalmente in siffatto stadio a cautelar bene la cute, e ad eccitarla moderatamente collo strofinio de' panni di lana, ed alla severa osservanza delle leggi Igieniche.

CURA DEL SECONDO STADIO.

Nel secondo stadio, ch' è quello d' invasione, o per dir meglio d' irritazione, è da adoperarsi assolutamente in ogni cinque minuti la radice ipecacuana alla dose di cinque acini, sciolti nell' acqua tiepida zuccherata, fintantochè non cessi la diarrea, e non si vomiti, che l' acqua bevuta. Questo rimedio dee

esser prezzato più di ogni altro; perciocchè son molte le osservázioni che ne mostrano l'efficacia. La prima volta fu posto utilmente in uso in Bombay dal Dottor Kennedy : indi lo sperimentò proficuo il Dottor Thomson di Madras, ed altamente proficuo il Dottor Allemand di Marsiglia, non che il Dottor Fossati. Il Dottor Muton di Montpellier con questo solo rimedio ha vinto e lo stato d'invasione, o irritativo, e lo stato algido. Finalmente il Dottor Trompeo se n'è servito in Nizza come rimedio sommo nello stato algido; accoppiandovi l'uso de' soli *rivulsivi* potenti. L'uso però della radice è vietato, se il vomito sia eccessivo. In questo caso è da frenarsi o coll'antiemetico di Riverio, o coll'uso della neve, e della canfora secondo Goldemar, o con delle ventose a sangue, o a secco, applicate sulla region dello stomaco, secondo il metodo praticato in Siria. Essendovi poi del gastricismo, sono indicate le purghe oliose, come l'olio comune, e quello di mandorle dolci, e di rado quello di ricino. Quanto alla sete, debbono usarsi delle orzate, delle semate, e delle decozioni mucillagginose acidulate. I clisteri anodini, e mucillagginosi son grandemente encomiati.

CURA DEL TERZO STADIO.

Il terzo stadio, ch'è l'algido, dee combattersi colla massima prontezza: mentre in pochi momenti può privar di vita l'infermo. Il rimedio che si è sperimentato utile, si è la polvere Inglese congiunta al nitro, o al calomelano, o alla canfora, o all'oppio, secondo la varietà de' fenomeni nervosi. Si è sperimentato utilissimo in questo stadio l'acetato di Morfina del Professor Muton: e caso che mancasse questa preparazione oppiata, si potrebbe ricorrere all'estratto acquoso dell'oppio, al laudano liquido, ed alla teriaca. Spesso però tai medicine riescono inefficaci,

specialmente se non vi si congiungano i rimedj esterni. Quindi è da ricorrersi subito alle fregagioni coll'ammoniaca, o coll'alcool canforato, a' senapismi alle gambe, ed agli antibracci, alle *compresse* inzuppate di ammoniaca, applicate sul petto, e sullo stomaco secondo Rayer, all'applicazione de' mattoni caldi a' piedi, alle mani, a' fianchi, o in cambio di essi a' sacchetti di crusca calda, e finalmente al bagno a vapore. I vescicatorj, e le unzioni della pomata stibiata non sarebbero contraindicate. Sarebbero spaventosissime presso di noi le scottature, praticate sempre utilmente da Dellon nelle Indie Orientali, le piaghe artificiali, ed i cauterj alle estremità. Si è commendato altresì da Guerin, e Robert l'uso della pomata Mercuriale esternamente: ma il numero de' casi non è sufficiente per decidere della virtù di siffatta medicina. Milne raccomanda un vescicante con l'acido nitrico alla regione dello stomaco ne'casi estremi; Veith l'acqua fredda internamente, ed esternamente; Samson, Biett, Touret l'introduzione del gas ossigeno negli organi respiratorj; Emey; e Derone l'uso interno del carbone polverizzato.

CURA DEL QUARTO STADIO.

Se riesca all'infermo di superar lo stato algido, succederà quello di reazione. Questo stadio esige molta prudenza, siccome quello che non va esente da pericolo per l'encefalitidi, polmonitidi, e gastritidi che compariranno in iscena. 4. Posson quindi giovare assaissimo le applicazioni delle mignatte su'luoghi affetti da *flogosi*, ed il salasso generale con prudenza praticato. Giovano eziandio tutt' i rimedj acconci a combatter le malattie infiammatorie primarie, cioè a dire le misture rinfrescanti, composte coll'acetato d'ammoniaca, le soluzioni nitrate, le misture del tartaro stibiato, giusta il sentimento di Bally, e Panvini, le bevande mucillagginose acidulate, l'emulsioni ec.

FINE.

Napoli li 17 Agosto 1832.

SIGNORE

Questo Reale Istituto essendosi occupato dell'esame della Memoria da lei letta nella tornata de' 16 Giugno ultimo sulla cagione degradante la salute, e gli averi de' villici, ed ai mezzi onde ripararvi, si vede nel dovere di ringraziarnela vivamente; assicurandola di aver disposto che la Memoria medesima sia passata alla Commissione incaricata della compilazione del Dizionario rustico del Regno, onde possa giovarsi del suo lavoro, delle penetranti vedute, e de' giudiziosi suoi suggerimenti. E nell' istesso tempo le raccomanda il compilamento dell'opera.

Al Signore
Il Signor Dottor Argenziano

Il Segretario
Cav. Cantarelli.

Napoli li 6 Giugno 1835.

SIGNORE

Adempiendo all' incarico ricevuto da questo Reale Istituto, le manifesto, ch' è stata lodata da tutti la di Lei premura di giovare alla salute della classe più proficua, ed estesa della Società, qual' è quella de' contadini, proponendo nel suo Trattato d'Igiene villica utilissimi precetti all' uopo. Non essendo però l'Istituto medesimo al caso di poterlo inserire ne' suoi Atti, eccedendo assai i limiti delle ordinarie Memorie; voglio credere, ch' Ella non sarà aliena dal renderlo di pubblica ragione pel bene della gente di campagna.

Al Signore
Il Signor D. Gio. Paolo Argenziano
Professore di Medicina, e Socio
corrispondente dell' Istituto
suddetto.

Il Segretario Generale
Cav. Vincenzo Stellati.

Napoli 14 *Settembre* 1835. — Presidenza della Giunta per la Pubblica Istruzione.

Vista la dimanda del tipografo Francesco Gammella, con la quale chiede di voler stampare il manoscritto intitolato — *Trattato d'Igiene Villereccia* del Dottor Gio. Paolo Argenziano.

Visto il favorevole parere del Regio Revisore signor D. Giuseppangiolo del Forno.

Si permette, che detto manoscritto si stampi, però non si pubblichi senza un secondo permesso, che non si darà, se prima lo stesso Regio Revisore non avrà attestato di aver riconosciuto uniforme la impressione all'Originale approvato.

Il Presidente — M. Colangelo. — *Il Segretario Generale, e Membro della Giunta* Gaspare Selvaggi.

A S.Ecc.ª Reverendiss.ª Monsignor Colangelo Presidente ec. ec.

I precetti molto adatti a conservare la sanità, e quindi a prolungar la vita si sono con la solita vivacità, e saviezza a modo di Aforismi dal nostro egregio Professore Signor D. Paolo Argenziano nella sua Igiene Villereccia esposti. È questo veramente un istinto scolpito nel cuore di ciascuno dal Supremo Facitore, di viver cioè alla lunga; e perciò debbonsi essi da tutti osservare, massime da'contadini, ed anche da coloro, che lungi da tutte le noiose cure risolvono ritirarsi nell'amena, fronzuta, e salubre campagna, de'quali bene a proposito dir si potrebbe quel tanto, che nelle sue Odi ne scrisse il robusto, e sentenzioso Orazio: *Beatus ille qui procul negotiis. . . .* Vi si aggiugne ancora un'Appendice sul Colera, argomento trattato con distinzione, e con una certa piacevole brevità. Favellasi certamente di un morbo non nuovo, il quale ora piace denominarsi Asiatico per essersi anni addietro sviluppato, e riconosciuto su le rive del Gange, da che ne fecero una viva, e naturale descrizione Galeno, ed il latinissimo Celso con tutt'i sintomi di sua malignità ora maggiore, ed ora minore, pur troppo simili a quegli rapportati in molti fogli stranieri; quantunque gli Scrittori suddetti, e soprattutto lo stesso Celso, non abbiano mai ragionato di contagio. Nella medesima guisa pensò il celebre Sydenhaam in due Epidemie del medesimo Colera così da essolui credute, che avvennero in Inghilterra verso la fine del decimosettimo Secolo. Si rifletta però, che spesso alcune diverse malattie per mancanza di lumi, e di osservazioni si confondono tra loro, e che l'epidemiche sotto date circostanze possono addivenir contagiose.

Or non contenendosi nell'accennata Operetta cosa alcuna contraria all'incorrotto, e santo costume, e a'diritti de'Sovrani, giudico dover ben tosto comparire in luce a vantaggio di coloro, che amano più lungamente che fia possibile di vivere nel bel teatro di questo Mondo.

Napoli 3 *Ottobre* 1835. — Giuseppangiolo del Forno *R. R.*

INDICE

Prefazione . . . . Pag. » 5
Lezione. I. *Etimologia, definizione, e scopo dell' Igiene.* . . . . » 15
Lezione II. *Idea della vita, e della sanità, del valore di quest' ultima, e del dovere di conservarla.* . . . . » 18
Lezione III. *Dei sessi, delle varie età, e dei temperamenti* . . . . » 24
Lezione IV. *Degli agenti, che possono alterar la salute, e de' mezzi generali onde conservarla* . . . . » 37
Lezione V. *Dell' aria atmosferica in generale, e della sua azione su l' uomo.* . . . . . » 42
Lezione VI. *Del clima* . . . . » 45
Lezione VII. *De' venti* . . . . » 52
Lezione VIII. *Delle stagioni* . . . . . . » 55
Lezione IX. *Dell' alterazione dell' aria, e de' mezzi onde modificarla a vantaggio della salute* . . . . » 61
Lezione X. *Delle Abitazioni.* . . . . » 64
Lezione XI. *De' vestimenti* . . . . » 65
Lezione XII. *De' cibi, e della loro influenza sull' Uomo* . . . . » 70
Lezione XIII. *Delle bevande, e della loro influenza sull' Uomo* . . . . » 88
Lezione XIV. *Del moto, e della sua influenza sull' Uomo* . . . . » 94
Lezione XV. *Del sonno, e della sua influenza sull' Uomo* . . . . » 97
Lezione XVI. *Degli escreti, e retenti, e della loro influenza sull' Uomo.* . . . . . » 99

LEZIONE XVII. Dei contagj, e della loro influenza sull' Uomo . . . . » 105
LEZIONE XVIII. De' veleni, e della loro influenza sull'Uomo . . . . » 107
LEZIONE XIX. Delle passioni dello spirito, e della loro influenza sull'Uomo. . . . . » 109
SUNTO. . . . . » 115
APPENDICE. Sul Colera morbo Indiano, o Asiatico. . . . . » 117
Storia del Colera 118

RITRATTO DELLA MALATTIA

Fenomeni del primo stadio . . . . » 122
Fenomeni del secondo stadio. . . . . » 123
Fenomeni del terzo stadio . . . . » ivi
Fenomeni del quarto stadio. . . . . » 124
Natura del Morbo. . . . . » 125
Cura profilattica, o preservativa. . . . . . » ivi
Cura terapeutica. . . . . » 126

TIPOGRAFIA ALL' INSEGNA DEL GRAVINA.